



METTNAU

BEWEGUNG IST LEBEN

www.metttau.com

METTNAU

MAGAZIN

Mai 2011

Lachen ist gesund!

Leichter zur Ruhe kommen mit **Mini-Moves**

Ehrung für METTNAU-Damen

Berufsvorbereitung im **METTNAU-Team**

Kunst & Kultur · Klassik & Jazz · Sport & Spaß



INHALT

Editorial	3
Zeugnis für die METTNAU	3
Lachen ist gesund	4
Leichter zur Ruhe kommen mit Mini-Moves	4
Ehrung für METTNAU-Damen	5
Erfolgreicher Start für Lu Jong-Seminar	5
Berufsvorbereitung im METTNAU-Team.....	6
Praktische METTNAU-Ausbildung mal ganz anders	6
METTNAU-Team spendet für Radolfzeller Tafelladen	7
Münsterwein jetzt auch im Strandcafé Mettnau	7
METTNAU-Köpfe	8
Neue Kunstausstellungen	8
Radolfzell	9
METTNAU-Philosophie	16
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	22
Allensbach	22
Singen	23
Konstanz	24
Bundes-Kunstpries für Menschen mit Behinderung	25
Kunstvolle Prozessionskreuze	25
„Tag des Rades“ in Radolfzell	25
Südwestdeutsche Philharmonie in Radolfzell	26
Jazz Downtown in Konstanz	26
Spannendes zur Naturerlebniswoche	26
Mit dem Schiff über den Untersee	26
Napoleonmuseum mit Hygiene bei Kaiser & Co.	27
Reinhold Messner in der Stadthalle Singen	27
Demnächst – Große Tanzgala im Milchwerk	27
Radolfzeller Veranstaltungskalender	27
METTNAU Gesundheitsschulungsprogramme	28
Dies und das für den Gast	29
METTNAU Veranstaltungen	30

IMPRESSUM

METTNAUMAGAZIN

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

Herausgeber:

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

Herstellung:

Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Straße 116, 78467 Konstanz

Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler

Projektkoordination: Gabriele Schindler, gschindler@labhard.de

Anzeigenleitung: Claudia Manz, cmanz@labhard.de

Redaktion: PR + Medienprojekte Gaby Hotz, gaby.hotz@t-online.de

(in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

Druck: Druckhaus Hartmann, 78427 Hilzingen, www.hw-druck.de

Bildnachweis: Titelfoto: Achim Mende „Liebesinsel“ | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Achim Mende, Heiko Haschlar, Napoleonmuseum Thurgau/Daniel Steiner, Hospiz Konstanz e.V., Orchideenblog.de/Martin Günther, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen und Tourismusziele.

© 2011. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



FISCHER MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modefischer.de

FISCHER WOMEN STORES

Konstanz
Hussenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

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

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

Ich begrüße Sie ganz herzlich auf unserer wunderschönen Halbinsel Mettnau. Die Parks um unsere Kliniken und die reizvolle Umgebung leuchten nun in frischem Maigrün. Dazwischen gibt die idyllische Lage den Blick frei über den Bodensee bis hin zu den Alpengipfeln. Genießen Sie diesen geschätzten Standort der METTNAU mit ihrem internationalen Renommee für Gesundheitsprävention und Rehabilitation auf hohem Niveau.

Bei ruhigen Sonnenstunden in den Liegestühlen am Ufer kann man den Alltag überdenken und prüfen, welche der Anregungen aus den Therapien sich zu Hause gut weiter pflegen lassen. Das METTNAU-Konzept hat hierbei immer den ganzen Menschen im Auge. So finden Sie bei uns vielfältige Programme zur Bewegung, zum Entspannen und Loslassen, zu gesunder, schmackhafter Ernährung und zur mentalen Neuausrichtung. Neue, gute Konzepte nehmen wir gerne in unser Angebot auf – testen Sie selbst, was Ihnen davon zusagt.

Damit Sie sich rundum wohlfühlen, prüfen wir auch immer wieder Ihre Rückmeldungen hinsichtlich der Betreuung und Ihrer Zufriedenheit. Auch bei erfreulichen Ergebnissen bleiben wir weiter am Ball. Hierbei wissen wir um den Wert unserer kompetenten und engagierten Mitarbeiter und bedanken uns in dieser Ausgabe gerne wieder bei langjährigen oder in die Altersfreizeit wechselnden Mitgliedern des METTNAU-Teams.

Unsere Freizeit- und Ausflugsangebote führen Sie durch reizvolle Landschaften und zu reichen Kunst- und Kulturschätzen. Unternehmen Sie zusätzliche Wanderungen, Rad- oder Bootstouren und genießen Sie den herrlichen Frühling bei milden Temperaturen. Auch die gastfreundliche Stadt Radolfzell hat sich herausgeputzt und lädt zum Bummeln, Einkehren sowie zu manchem Fest ein.

Egal, ob eine Krankheit Sie zur Rehabilitation zwingt oder ob Sie



diese Jahreszeit zur ganzheitlichen Belebung gewählt haben – wir von der METTNAU bieten Ihnen hierbei eine von Herzen kommende Zuwendung, Freude und einen aufmerksamen Service. Ich heiße Sie alle bei uns auf das Herzlichste willkommen!

Markus Komp
Geschäftsführer und
Kurdirektor

Zeugnis für die METTNAU

Gästabefragung bringt Aufschluss

Auch ein renommiertes Kurunternehmen wie die METTNAU muss am Puls der Zeit bleiben und wissen, wie ihre Gäste den Aufenthalt und die Kureinrichtungen beurteilen. So werden regelmäßig Gästebefragungen in allen Kliniken durchgeführt und ausgewertet. Auch wenn die Ergebnisse überwiegend positiv ausfallen, wird so klarer, was gut funktioniert und wo man noch besser werden kann. Dies gilt nicht nur für die Kur selbst, sondern auch für den Eindruck der Gäste von der Stadt Radolfzell.

Ein besonders erfreuliches Ergebnis für die METTNAU, die einen hohen Anteil an Wiederholern hat, zeigen folgende Daten: Auf die Frage „Würden Sie sich wieder für die METTNAU entscheiden?“ beantworteten je nach Klinik zwischen 64 und 96 Prozent mit „Ja“. Bei „Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie die METTNAU weiterempfehlen?“ lag die Quote zwischen 79 und 100 Prozent. Die Frage „Haben Sie sich bei uns wohlgeföhlt?“ beantworteten zwischen 88 bis 97 Prozent mit „Ja“.

Zum angenehmen Aufenthalt zählen unter anderem die Freundlichkeit der Mitarbeiter (durchschnittlich Noten 1,23 bis 1,68), Sauberkeit (durchschnittlich Noten 1,57 bis 1,79) und die Verpflegung (durchschnittliche Noten 1,28 bis 2,02). Die Betreuung durch Ärzte und Psychologen wurde mit Noten von durchschnittlich 1,35 bis 2,06 bewertet. Mitarbeiter von Diagnostik, Pflege und Therapiedisposition erreichten Noten zwischen 1,55 und 2,02. Die Ausführung der Physiotherapie, der Ergo- und Sporttherapie sowie des Entspannungstrainings beurteilten die METTNAU-Gäste mit durchschnittlichen Noten von 1,33 bis 1,95. Auch mit der Ernährungsberatung (Noten zwischen 1,00 und 2,00) und der Qualität der Vorträge (1,33 bis 2,00) zeigte man sich sehr zufrieden.

Die von den Kureinrichtungen angebotenen Freizeitveranstaltungen werden das ganze Jahr über von rund der Hälfte der Gäste genutzt und durchschnittlich mit der Note „gut“ bewertet. Den Gesamteindruck der Kurstadt benoteten sie im Durchschnitt ebenfalls mit „gut“, die angebotenen Freizeitmöglichkeiten der Stadt zwischen 2,2 (Sommer) und 3,5 (Winter). Dies zeigt, dass die Stadt hinsichtlich der Angebote in Nebensaisonzeiten durchaus noch attraktiver werden kann.



Lachen ist gesund und – Lachen steckt an!

NEU: Lachyoga auf der Mettnau

Erwachsene lachen pro Tag durchschnittlich weniger als zehn Mal, Kinder circa 400 Mal. Ab sofort haben METTNAU-Gäste und Einheimische mehr zum Lachen. Denn nun bietet der Entspannungstrainer Arno Harke jeden Freitag von 19-20 Uhr in der Halle der Kurparkklinik, Strandbadstraße 72, Lachyoga an. Dieses wurde vom Arzt Dr. Madan Kataria aus Mumbai (Indien) entwickelt. Heute gibt es weltweit rund 6.000 Lachyogaclubs. Da es keine klassischen Yoga-Übungen beinhaltet, sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Aus den angeleiteten Lachübungen zu bestimmten Themen entsteht ein herzhaftes Lachen aus der Tiefe des Bauches und noch eines: Lachen steckt an! Ganz automatisch kann die ganze Gruppe ins Lachen kommen. Für den Körper und die positiven Effekte spielt es keine Rolle, ob das Lachen als Übung oder als Reaktion auf eine Situation kommt. Auch Menschen ohne Sinn für Humor oder mit schweren Problemen spüren die wohltuenden Effekte, die wissenschaftlich erforscht sind: Der Blutdruck sinkt bereits nach zehn Minuten Lachen um 10-20 mm, die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessert sich. Lachen baut Stress und Ängste ab, ist ein natürliches Schmerzmittel und massiert das Zwerchfell und die inneren Organe. Es fördert die Distanz zu Problemen, die Lebensfreude und den Kontakt zu anderen, stärkt das Selbstvertrauen, baut Energie auf und entspannt gleichzeitig.



Diese und weitere angenehme Auswirkungen können Interessierte nun wöchentlich selbst erleben und dabei auch eigene Impulse einbringen.

Weitere Informationen über Arno Harke, Tel. 07731-926329. ■

Leichter zur Ruhe kommen mit Mini-Moves

Dr. Marianne Breuer zeigt wirksame Wege zu Stressabbau und Entspannung

Die klinische Psychologin und Feldenkraislehrerin Dr. phil. Marianne Breuer bietet den Gästen der METTNAU neben anderen Kursen jeden Freitag ein Seminar an, um leichter zur Ruhe zu kommen. Menschen mit innerer Unruhe, Überforderung, Angst, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen sind hier richtig.



Mehrere Teilnehmerinnen und ich berichten an diesem Abend vom nicht enden wollenden Gedankenkarussell, beruflichen Stresssituationen und vielem anderen. Wir finden uns rasch in einer ruhigen Atmosphäre wieder. Es ist wohltuend, dass bei den Atemübungen jede ganz in ihrem eigenen Rhythmus bleiben kann, „alles andere würde ja wieder Druck bedeuten.“ Mit den Händen auf Bauch und Brust spüren wir, wie der Atem gleichmäßiger wird.

Danach kommen im Liegen und im Sitzen sehr kleine, leichte Bewegungen hinzu. Um sie dem Ein- und Ausatmen anzupassen, müssen wir uns darauf konzentrieren – kein Raum also für Grübeleien. „Es ist wie ein Herunterdimmen – die Gedanken beruhigen sich, der Körper kann sich entspannen“, so Dr. Breuer, die erklärt, dass dabei im Großhirn passiert. Obwohl leicht zu erlernen, sollte man dennoch regelmäßig üben, um die Gelassenheit dauerhaft zu stärken. „Am besten, Sie bauen das wie das Zähneputzen fest in den Tagesablauf ein.“ Da die Bewegungen nur minimal und wie die Konzentration auf das Atmen für Außenstehende kaum bemerkbar sind, lässt sich das in vielen Alltagssituationen anwenden oder auch vor einem wichtigen Termin, Vortrag oder vor dem Einschlafen.

Ehe wir uns wohltuend entspannt verabschieden, empfiehlt die Psychologin, ergänzend die andere wirksame Methode des Stressabbaus durch Bewegung und aktives Ausagieren zu nutzen. Auch hierzu lernt man in der METTNAU-Therapie vieles kennen. „Wer dabei Spaß hat, bleibt leichter dran“, weiß sie und mit einem Augenzwinkern: „Auch Tanzen oder lautes Singen im Auto kann gut tun.“

Ihre vielschichtigen Aus- und Weiterbildungen fließen hier und in die weiteren Angebote für die METTNAU-Gäste ein. In Öhningen betreibt Dr. Breuer eine eigene Praxis. ■

Ehrung für METTNAU-Damen

Dienstjubiläen und Verabschiedung mehrerer Mitarbeiterinnen

Gleich fünf Mitarbeiterinnen konnte Roland Helmlinger im Strandcafé Mettnau für ihre langjährigen Verdienste für die METTNAU ehren. Er vertrat den verhinderten Kurdirektor und Geschäftsführer Markus Komp, der sein herzliches Dankeschön für die hervorragende Arbeit und die stetige Bereitschaft zum Wohle der METTNAU ausdrücken ließ.

Helmlinger freute sich, dass zwei der Geehrten der METTNAU noch weiter erhalten bleiben. Sie feierten ihr 25-jähriges Dienstjubiläum: Die aus Korea stammende **Doo Saeng Choi Lorch** ist in Radolfzell verheiratet. Nach der Ausbildung in Korea arbeitete sie in mehreren Kliniken, ehe sie 1986 als Krankenschwester zur METTNAU kam. Hier ist sie in der Herman-Albrecht-Klinik sehr bekannt und beliebt.

Frankziska Bucher stammt aus Luzern in der Schweiz und wohnt ebenfalls in Radolfzell. Nach Schule, Ausbildung und Praktikum absolvierte sie ab April 1986 ein zweites Praktikum bei der METTNAU, ehe sie im Mai 1987 als Masseurin und Medizinische Bademeisterin fest eingestellt wurde. Auch künftig werden noch viele Gäste der METTNAU „durch ihre wohlthuenden Hände gehen“.

Den drei Damen, für die nun die Freizeitphase ihrer Altersteilzeit beginnt, wünschte der Gratulant viel Gesundheit und die Muße, in diesem neuen Lebensabschnitt nun mehr Zeit für ihre Hobbys und Wünsche zu haben: **Bärbel Hauert** stammt aus Schwäbisch Gmünd und wohnt in Singen. Die ausgebildete Kinderkrankenschwester arbeitete in verschiedenen Kliniken, ehe sie 1987 als Krankenschwester bei der METTNAU begann und in der Einarbeitung neuer Mitarbeiterinnen eine große Stütze war.

Ebenfalls aus dem Pflegebereich kommt **Christine Semmelroth** aus Radolfzell, die heute in Allensbach lebt. Sie durchlief nach ihrer Ausbildung zur Kinderkrankenschwester verschiedene Stationen in vier Kliniken. Seit 1994 arbeitete sie als Krankenschwester bei der METTNAU und vertrat seit Dezember 1997 Hannelore Setik in der Pflegedienstleitung. Diese bedankte sich bei jeder ihrer geehrten Mitarbeiterinnen mit sehr persönlichen Worten und der Wertschätzung für die wertvolle Leistung im Pflegeteam.

Auch **Maria Risch** aus der Patientenabrechnung startet in die Freizeitphase. Sie stammt aus Aulendorf und lebt in Radolfzell. Nach Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau und Umschulung zur Kauffrau für Bürokommunikation durchlief sie während ihrer beruflichen Stationen verschiedene Weiterbildungen. Bei der METTNAU startete sie mit einem Praktikum und 1994 als fest angestellte Fachkraft in der Verwaltung, die man als versierte und angenehme Kollegin nun nur ungern gehen ließ.

Brigitte Barth richtete allen Mitarbeiterinnen herzliche Grüße und die besten Wünsche des Personalrats aus. Man freue sich auf die weitere Zusammenarbeit mit den Jubilarinnen und wünsche bei allen anderen, dass die Kontakte nicht ganz abreißen. ■



Roland Helmlinger freute sich über soviel Charme der METTNAU-Damen (von links): Doo Saeng Choi-Lorch, Hannelore Setik, Bärbel Hauert, Christine Semmelroth, Maria Risch, Brigitte Barth und Franziska Bucher.

Erfolgreicher Start für Lu Jong-Seminar

Tibetischer Mönch bietet Heilyoga für alle



20 Teilnehmer besuchten das erste Seminar zu „Lu Jong – Tibetisches Heilyoga“ des Mönches Lharampa Tenzin Kalden für METTNAU-Gäste und Teilnehmer aus der Bevölkerung. Seine ausführlichen Erläuterungen in fließendem Deutsch, die ruhigen, harmonischen Übungen und ergänzenden Meditationsteile kamen sehr gut an. Ein METTNAU-Gast hatte sich bisher noch nie mit derartigen Methoden befasst und war positiv überrascht: „Ich konnte hervorragend abschalten – der Kopf wird frei.“ Ein Ehepaar war aus Zürich, ein anderes aus Donauessingen angereist. Die deutsche Dame geht regelmäßig in eine Yogagruppe, „aber die hier gelernten Übungen kann ich mühelos selbst weiter machen und sie tun richtig gut!“ Auch ein regelmäßiger METTNAU-Gast aus dem Schwäbischen freut sich über das neue Angebot – er informiert sich immer online, was es Interessantes gibt. Die nächsten Termine und genauere Angaben zum Lu Jong-Seminar erfährt man über die Rezeptionen der METTNAU-Kliniken, Tel. 07732-151-0. ■

Berufsvorbereitung im METTNAU-Team

Unterstützung sozialer Einrichtung zur Förderung junger Menschen



Sie zogen für das Berufsvorbereitungsprojekt an einem Strang: Udo Keller, Leiter der METTNAU-Gärtner, Sabine Labus, Technische Lehrerin der BVE und METTNAU-Ausbildungsleiter Joachim Schmal.

Die Berufsvorbereitende Einrichtung (BVE) des Landkreises bereitet junge Menschen nach der Förderschule, im Anschluss an die integrative Schulform und Schüler der Berufsschulstufe für geistig Behinderte auf das Arbeitsleben vor. In Kleingruppen erlernen die Teilnehmer wichtige Schlüsselqualifikationen für Arbeitsprozesse, verstärken ihre Selbstständigkeit und lernen ihre Fähigkeiten und Wünsche besser einzuschätzen. Neben diesen Unterrichtsmodulen sind Berufspraktika ein sehr wichtiges Element. In Absprache mit der technischen BVE-Lehrerin Sabine Labus, mit Kurdirektor und Geschäftsführer Markus Komp und dem damaligen technischen Leiter Bernd Steinhäusler koordinierte Ausbildungsleiter Joachim Schmal ein erstes Praktika-Projekt mit den METTNAU-Gärtnern.

Während des zweiwöchigen Praktikums im Sommer und einem dreimonatigen Praktikum im Herbst/Winter 2010 kam Patrick von Konstanz jeweils pünktlich zur Arbeit und hatte keinen einzigen Fehltag. Der Leiter des Gärtnerteams Udo Keller sowie Hartmut Vogelbacher zeigten viel Einfühlungsvermögen und verstanden es, dem motivierten, anfangs schüchternen jungen Mann neue Fertigkeiten zu vermitteln. „Die Arbeit hat ihm viel Freude gemacht, er zeigte sich ausdauernd und hat seine Selbstständigkeit gesteigert“, weiß Sabine Labus, die stets als Ansprechpartnerin zur Verfügung stand. Als er zum Abschied einen ausgemusterten PC der METTNAU bekam, war Patricks Freude groß. Er ist nun fit, um weitere Berufsfelder auszutesten. Selbst wenn es nicht immer so problemlos wie mit diesem Praktikanten läuft, will sich die METTNAU auch künftig in diesem Förderprogramm engagieren. ■

Praktische METTNAU-Ausbildung mal ganz anders

Azubis der METTNAU informieren im Berufsschulzentrum Stockach

Der jährliche Berufsorientierungstag im Berufsschulzentrum Stockach ist sehr gefragt. Zu den 50 Betrieben und Institutionen, die dort ihre Ausbildungsberufe präsentierten, gehörte auch die METTNAU. Passend hierzu hatten zwei derzeitige METTNAU-Azubis den Standauftritt vorbereitet. Sabrina Moser, im 2. Ausbildungsjahr zur Bürokauffrau, und Sabrina Göller, im letzten Ausbildungsjahr zur Hauswirtschafterin, waren auch kompetente Ansprechpartnerinnen für interessierte Schüler und deren Eltern. Der ansprechend gestaltete Stand mit Informationen und Fotos zu den angebotenen Berufsbildern sowie das mitgebrachte Informationsmaterial zu den Reha-Einrichtungen am Bodensee fand reges Interesse. „Am Vormittag waren viele Schulklassen aus Stockach und der weiten Umgebung da, nachmittags kamen dann eher junge Leute alleine oder mit ihren Eltern, um sich zu informieren.“ Auch der METTNAU-Ausbildungsleiter Joachim Schmal und die Hauswirtschaftsleiterin Carmen Böhme schauten bei ihren Schützlingen vorbei und zeigten sich hochzufrieden mit deren Arbeit: „Die beiden jungen Damen haben die METTNAU hervorragend repräsentiert!“ ■



Sabrina Moser (links) und Sabrina Göller informierten im Berufsschulzentrum Stockach über die Ausbildungsberufe der METTNAU.



Ob für die METTNAU-Gäste nach der Therapie, für die Mitarbeiter der METTNAU nach Feierabend oder Radolfzeller – die Minigolfanlage bei der alten Konzertmuschel in der Hausherrenstraße 38 kann nun wieder für fröhliche Spielrunden genutzt werden.

Öffnungszeiten:

Ab Mai täglich von 11 bis 21 Uhr. Bei unsicherer Wetterlage ist der Pächter, Herr Schmidt, unter Tel. 822018 in der Minigolfanlage zu erreichen. ■

METTNAU-Team spendet für Radolfzeller Tafelladen

1.000 Euro zur Unterstützung für bedürftige Radolfzeller Bürger

Als der Personalrat der METTNAU die Jahresabschlussfeier plante, entstand die Idee, eine Tombola auszurichten und den Erlös für Menschen zu spenden, denen es nicht so gut geht. Spontan wurde beschlossen, den Radolfzeller Tafelladen zu unterstützen. Das Organisationsteam bekam durch Partnerfirmen der METTNAU und Radolfzeller Händler Unterstützung für 150 attraktive Preise. Das gesamte METTNAU-Team beteiligte sich an der Aktion durch den Kauf sämtlicher Lose. Den Reinerlös von 857 Euro rundete Kurdirektor und Geschäftsführer Markus Komp für die METTNAU auf 1.000 Euro auf. Vor kurzem nun überreichte er mit dem Personalratsvorsitzenden Thomas Quadt und Claudia Heck als weiterer Personalratsvertreterin den Scheck an das Team des Radolfzeller Tafelladens. Udo Engelhardt, Hildegard Gallenschütz und Horst Langer freuten sich sehr über diese willkommene Spende und erläuterten, wie das Geld eingesetzt wird.

Der 50 m² große Tafelladen Radolfzell gehört zum kreisweit agierenden Verein Singener Tafel e.V. – er ist einmal pro Woche geöffnet. Die Waren sind Spenden von Supermärkten, Produzenten, dem Großhandel, aber beispielsweise auch von hiesigen Bäckern. So können sich bedürftige Menschen zu besonders günstigen Preisen eindecken. „Wir schätzen, dass es in Radolfzell und Umgebung rund 700 Personen gibt, die hier aufgrund ihres geringen Einkommens einkaufen dürften. Tatsächlich aber sind nur rund 140 Einkaufsausweise im Umlauf und hiervon kommen am Einkaufstag jeweils 40 bis 50 Kunden“, wusste Udo Engelhardt, Vorsitzender der Singener Tafel e.V.. Hildegard Gallenschütz bestätigte, was die METTNAU-Vertreter vermuteten: „Viele schämen sich – besonders unter den älteren Mitbürgern ist das eine schwere Hürde.“

Die Tafeln finanzieren sich durch Sach- und Geldspenden. Sie bewahren im Kreis monatlich 70 Tonnen Lebensmittel vor der Vernichtung und geben diese an bedürftige Mitbürger ab. Zu den Helfern gehört in Radolfzell neben Hildegard Gallenschütz und anderen auch Horst Langer, der seit der Eröffnung mit dabei ist: „Da in dem kleinen Verkaufsraum nicht so viele Menschen Platz haben, wird der Zutritt jeweils im Losverfahren eingeteilt – so ist jeder mal bei den ersten Einkäufern.“ Neben großen Spenden wie von den

METTNAUern erhalte man immer wieder Kleinspenden in Form von Geld oder Produkten, die sehr willkommen sind. „Eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe“, fanden die METTNAU-Vertreter und hoffen, dass auch andere angeregt werden, sich für eine Spende zugunsten des hiesigen Tafelladens einzusetzen. Sie freuten sich jedenfalls, dass sie hier ohne große Bürokratie Radolfzeller Bürgern „von Mensch zu Mensch“ helfen konnten. ■



Gemeinsam für eine gute Sache. Bei der Scheckübergabe an den Tafelladen Radolfzell (von links): Kurdirektor und Geschäftsführer Markus Komp, METTNAU-Personalrätin Claudia Heck, Horst Langer – Tafelladen Radolfzell, METTNAU-Personalratsvorsitzender Thomas Quadt, Hildegard Gallenschütz – Tafelladen Radolfzell, Udo Engelhardt, 1. Vorsitzender Singener Tafel e.V.

Münsterwein jetzt auch im Strandcafé Mettnau

Unterstützung für Münsterbauverein und das aktuelle Sanierungsprojekt

Bei der kürzlichen Hauptversammlung des Münsterbauvereins konnte dessen Vorsitzender Helmut Villingner ein Gesamtguthaben von 61.053 Euro angeben, das seit der Gründung im Jahr 2009 erwirtschaftet wurde. Dies wird für die Sanierung der Ölbergskulpturen im Außenbereich des Münsters verwendet. Der Verein macht unter anderem mehrmals im Jahr den Turm des Radolfzeller Münsters – höchster Kirchturm am Bodensee – für das Publikum zugänglich. Daneben bieten die engagierten Mitglieder und ihre Förderer eine Hausherren-CD, den Münsterkalender, leckeres Münsterbrot und den Münsterwein an.

Diesen Münsterwein können die Gäste des Strandcafés Mettnau nun auch bei ihrem Besuch in dem Ufer-Restaurant mit herrlichem Blick über den See genießen. Spezielle Etiketten kennzeichnen neben seiner Qualität den Spätburgunder Rotwein sowie den trockenen Weißen Gutedel aus dem Markgräflerland. Restaurantleiterin Cordula Schumacher empfiehlt zum Weingenuss im Mai besonders die feinen Angebote der Spargelsaison und die vielfältigen Variationen mit frischen Kräutern. ■



METTNAU-Köpfe

Interview mit Richard Geitner, dem Leiter der Sporttherapie



Was für Menschen stecken hinter der METTNAU und sorgen dafür, dass die Patienten und Gäste sich hier wohlfühlen und an Körper und Seele gestärkt nach Hause gehen? In kleinen Interviews wollen wir einige hiervon genauer vorstellen und fragen diesmal Richard Geitner, den sportlichen Leiter der METTNAU:

Herr Geitner, was sind die Schwerpunkte Ihres Arbeitstages? Administrative Aufgaben wie Dienstpläne bearbeiten, Aktuelles klären, Bewerbungen prüfen, Besprechungen, je nach Wochentag Einsatz in den Gruppen, Gymnastik, Wassergymnastik, Qigong und Begrüßung neuer Gäste, Zusammenarbeit mit der Therapiedisposition usw., „Springer“ bei Ausfall, Krankheit, Mehrarbeit ...

Was schätzen Sie an der METTNAU besonders? Geografisch eine „paradiesische Halbinsel“ mit all ihren jahreszeitlichen Facetten. Die METTNAU ist seit 32 Jahren geschätzter Arbeitgeber, bei dem ich anfangs mein Hobby (Sport) zum Beruf machen durfte und seit 1984 Übernahme der sportlichen Leitung inne habe. Ich schätze kollegiale und motivierte Mitstreiter, freundliche und zufriedene Gäste und Patienten, viele Freundschaften.

Was lieben Sie an der Bodenseeregion? Die landschaftliche Vielfalt – meine zweite Heimat, wo ich jetzt schon länger lebe als in meiner Jugend und Ausbildung (Heidelberg/Freiburg).

Welchen Sport betreiben Sie regelmäßig? Wandern, Nordic Walking, Qigong und Taiji, bei der Arbeit alle Gymnastikformen.

Welche Hobbys haben Sie? Bewegung, Kochen, Reisen, Rätseln (Quizzsendungen ...).

Welche Musik hören Sie gerne? Alles von Klassik bis Pop.

Welches Buch lesen Sie gerade? Henning Mankel „Der Chinese“, viel Fachliteratur und -zeitschriften.

Worüber können Sie sich freuen? Über zufriedene und glückliche Menschen, Höflichkeit im Alltag, wertschätzende Umgangsformen.

Was haben Sie sich zuletzt gegönnt? Zwei Reisen – im Frühjahr und Herbst zusammen mit meiner Frau.

Welche Werte sind Ihnen besonders wichtig? Verbundenheit und Liebe, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Wertschätzung.

Engagieren Sie sich ehrenamtlich? Nein.

Wenn ich das Gesundheitswesen ändern könnte, würde ich das (Mehr-)Klassensystem verändern, damit die Gesundheit nicht vom Geldbeutel abhängig ist, aber auch jeder aufgefordert wird, seinen Beitrag zur Volksgesundheit zu leisten. Jeder sollte die Selbstheilungskräfte mobilisieren und zu verstärkter Aktivität bereit sein – bei Nichteinhaltung könnte man sanktionieren.

Herr Geitner, wir bedanken uns für dieses Gespräch. ■

Neue Kunstaussstellungen

Werner-Messmer-Klinik zeigt in einer Serie Künstler aus der Region

In Zusammenarbeit mit dem Böhlinger Künstlerteam stellt die Werner-Messmer-Klinik in der Cafeteria und dem Leseraum jeweils im Wechsel die Werke von insgesamt acht Künstlern aus. Den Anfang machen vom 2. Mai bis 19. Juni 2011 Joachim Boos und Eckhard Kowalski. Bei der kleinen Vernissage am 2. Mai um 19.30 Uhr kann man mit den Künstlern ins Gespräch kommen.

Der 65-jährige **Joachim Boos** zeichnet sich durch seine künstlerische Experimentierfreude aus. Zu sehen sind expressive Farb- und Formimpulse mit Acryl und Dispersion. Seine Bilder variieren in Form und Farbe, wobei die kräftigen Farbgebungen zunächst gewollt aufdringlich wirken können. Mutig sind seine abstrakten Collagen aus verschiedenen Materialien.



Der 1951 in Radolfzell geborene **Eckhard Kowalski** hat schon etliche Ausstellungen in Deutschland, Frankreich und der Schweiz bestritten. Er erhielt mehrere Kunstpreise für seine Bilder in Acryl-, Öl- und Aquarellfarben. Neben seinen Blumen-, Tier- und Landschaftsbildern zeigen auch die dargestellten Personen seinen unverwechselbaren Stil. ■



Bundes-Kunstpreis für Menschen mit Behinderung

Bundespräsident Christian Wulff ist Schirmherr der Preisverleihung



Über 250 geistig, körperlich und psychisch behinderte Künstler ab 16 Jahren aus ganz Deutschland haben ihre Werke für den Bundes-Kunstpreis für Menschen mit Behinderung eingereicht. Zur Preisverleihung reisen viele aus Berlin, Hamburg, nahezu allen Bundesländern und aus der weiten Region an den Bodensee. Ein fachkundiges Jurorenteam hat einen Hauptpreis und 19 gleichwertige Preise ausgewählt. Die behinderten Künstler fügen sich kei-

nen Schemen oder Trends, sondern gehen mit viel Spontaneität zu Werke. Viele Bilder strahlen pure Lebensfreude aus, andere lassen eine tiefe Auseinandersetzung mit einem Thema oder auch schwere Erfahrungen erahnen.

Zur Ehrung am 6. Mai 2011 um 15 Uhr im Milchwerk Radolfzell sind die Bevölkerung und interessierte Gäste herzlich eingeladen. Bei der ansteckenden Fröhlichkeit und der faszinierenden Kreativität der Künstler kann man die Hemmschwelle zwischen Behinderten und Nichtbehinderten leicht überschreiten“, weiß Kulturamtsleiterin Astrid Deterling. Die Preisträger erhalten jeweils eine Urkunde und einen Scheck. Das Geld hierfür stammt von Sponsoren. Bis zum 13. Juni können die über 250 Exponate in der Villa Bosch, Scheffelstraße 8, bewundert und zum überwiegenden Teil auch erworben werden. „Ein Besuch, der sich lohnt!“, so die einhellige Meinung der Juroren, die von der Qualität der eingereichten Exponate einen tiefen Eindruck mitnahmen.

Öffnungszeiten Villa Bosch: 6. Mai 13-17.30 Uhr, Di-So 14-17.30 Uhr. Freier Eintritt im Milchwerk und der Villa Bosch. ■

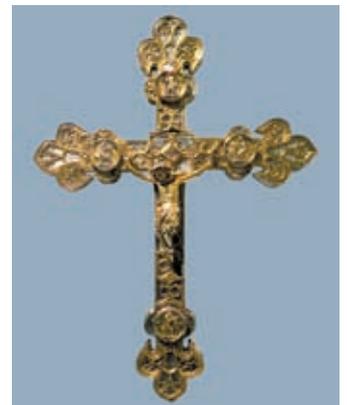
Kunstvolle Prozessionskreuze

Spannende Kirchenschatzausstellung im Stadtmuseum Radolfzell

Die aktuelle Sonderausstellung „Kostbarkeiten aus kirchlichen Schatzkammern“ zeigt bis zum 24. Juli 2011 kunstvolle Gefäße, Reliquiare, Monstranzen, Kreuze, Skulpturen und vieles mehr aus der „Heilthumskammer“ des Radolfzeller Münsters, aus anderen Kirchen der Umgebung, Klöstern, kirchlichen Einrichtungen und aus Privatbesitz, die sonst nie oder nur an sehr hohen Festtagen zu sehen sind. Auch kostbare Vortragskreuze, wie sie beispielsweise bei den Mai-Prozessionen benutzt werden, sind zu sehen. Davon gehören Exemplare aus dem 14. Jahrhundert zu den kunstgeschichtlich besonders bemerkenswerten Exemplaren. Über sie wie auch die anderen faszinierenden Exponate der Ausstellung findet man im reich bebilderten, rund 100-seitigen Ausstellungskatalog weitere Einzelheiten. So wird dieser zu einem Schatz- und Geschichtsbuch, in dem man immer wieder viel über die Kunst- und Frömmigkeitsgeschichte in Radolfzell und der weiten Region nachschauen kann. Auch kirchlichen Traditionen und Legenden zu den Reliquien der

eng mit der Bodenseelandschaft verbundenen Heiligen sind darin zu finden. In den Führungen erfährt man ebenfalls Details über die Leihgaben und deren zum Teil höchst spannender Geschichte.

Öffentliche Führungen: 13. Mai 14.30-15.30 Uhr, 21. Mai 10.30-11.30 Uhr. Die Öffnungszeiten: Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr. Weitere Informationen über Tel. 07732/81-530 oder www.stadtmuseum-radolfzell.de. ■



Vortragskreuz der Pfarrei St. Petrus und Paulus in Bodman; Mitte 14. Jhd.



„Tag des Rades“ in Radolfzell

Verkaufsoffener Sonntag am 15. Mai

Die Temperaturen sind angenehm, die Natur in ganzer Frühlingspracht – genau das Richtige für Ausflüge per Rad. Zur Mobilität rund ums Rad gibt es am Sonntag, 15. Mai 2011 von 12.30-17.30 Uhr in der gesamten Innenstadt interessante Angebote. Eine E-Bike-Messe auf dem Marktplatz, ein Segway-Parcours, der Gebraucht-rädermarkt, eine Vespa-Oldie-

Ausstellung, Oldtimer-Fahrzeuge, spezielle Kinderangebote und vieles mehr laden zum Besuch ein. Dies lässt sich gut mit einem Bummel durch über 90 Einzelhandelsgeschäfte in der Altstadt bis hinaus zum Seemaxx verbinden. Dabei begegnet man auch dem urkomischen holländischen Fahrradorchester, das während der Fahrt auf ihrem vier Meter langen Tandem fröhliche Musik spielt. Und natürlich fehlt es auch nicht an kulinarischen Stationen.

Eine besondere Attraktion ist die Eröffnung der diesjährigen „See(h)straßen-Galerie“, die die schmucke Straße über die kommenden Monate zur Freiluftgalerie verwandelt. Also nichts wie los zu einem abwechslungsreichen Sonntagsereignis in Radolfzell. ■

Südwestdeutsche Philharmonie in Radolfzell

Beethovenkonzert im Milchwerk

Die international bekannte Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz gastiert am 26. Mai um 20 Uhr mit einem Beethovenkonzert im Milchwerk Radolfzell. Das Orchester spielt die Prometheus-Ouvertüre, das Klavierkonzert Nr. 4 G-Dur op. 58 und die Symphonie Nr. 4 B-Dur op. 60. Als Solokünstlerin am Klavier brilliert Yoko-Kikuchi. Günter Pichler dirigiert diesen besonderen Konzert-Abend für alle Beethovenfreunde.

Kartenvorverkauf: Tourist-Information Radolfzell, Bahnhofplatz, Tel. 07732/81-500, touristinfo@radolfzell.de. ■



Foto: Archiv Südwestdeutsche Philharmonie

Jazz Downtown in Konstanz

Am 14. Mai wird die Altstadt in Konstanz mit 26 Lokalen zur großen Jazzmeile. Nach dem Eröffnungskonzert um 19.30 Uhr im Münster mit dem Jugend-Sinfonie-Orchester Konstanz und der Jugendkantorei Konstanz kann man von 21-1 Uhr Jazz aller Stilrichtungen genießen. Die 26 Bands reisen zum Teil von weit an – manche haben längst ihre eingeschworene Fangemeinde. Zum Abschluss geht es im K9 in der legendären Afterparty noch bis 3 Uhr weiter. Der Erlös

dieses Benefizabends, den es nun schon in 14. Auflage gibt, geht an den Konstanzer Hospizverein.

Vorverkauf: Konstanzer Bücherschiff, Paradiesstr. 3 und Hospiz Konstanz e.V., Talgartenstr. 4, Abendkasse 18.30-19.30 Uhr im Münster, danach in den beteiligten Lokalen. Weitere Infos über www.hospiz-konstanz.de. ■

Spannendes zur Naturerlebniswoche

Orchideenblüte und Bodenseefische im Focus



Die vhs-Radolfzell macht mit bei der Naturerlebniswoche Baden-Württemberg und bietet Interessierten unter anderem am 5. Mai einen Lichtbildervortrag zu Fischen im Bodensee (19.30-21.30 Uhr, Milchwerk Radolfzell, Seminarraum 2). Dr. Rainer Bretthauer zeigt und erläutert die bekannten Bodensee-Felchen, aber auch viele weniger bekannte Seefische.

Am 20. Mai geht es von 14-17 Uhr ins Naturschutzgebiet „Oberöschle“ zur Orchideenblüte. Dr. Rainer Bretthauer führt fachkundig durch dieses besondere Kleinod auf dem Bodanrück. Treffpunkt ist das Rathaus Liggeringen (Busverbindung). Anmeldung zu beiden Terminen und weitere Infos über vhs-Radolfzell, Tel. 07732/81-388, www.vhs-radolfzell.de. ■

Mit dem Schiff über den Untersee

Herrliche Ausblicke und neue Eindrücke bei angenehmer Brise

Jeden Samstag, Sonntag und Feiertag kursiert die „MS Reichenau“ wieder auf dem Untersee, ab 19. Mai zusätzlich donnerstags. Die beliebten Fahrten zwischen Radolfzell, Iznang, dem schweizerischen Mannenbach und der Insel Reichenau sind sehr beliebt. Jeweils fünf Fahrten im Abstand von etwa zwei Stunden stehen zur Auswahl. Das erste Schiff startet um 9.25 Uhr, das letzte um 16.35 Uhr. Von Iznang aus gibt es schöne Rundwanderungen über die Höri, oberhalb von Mannenbach lädt das Napoleonmuseum auf Schloss Arenenberg zum Besuch. Die Welterbestätte Insel Reichenau bietet gleich mehrere Attraktionen.

Schiffsfahrpläne & Informationen: Tourist-Information Radolfzell, Bahnhofplatz, Tel. 07732/81-500, touristinfo@radolfzell.de, www.radolfzell.de. ■



Foto: hggraphikdesign

Napoleonmuseum mit Hygiene bei Kaiser & Co.

Wenn Kaiser Napoleon III. in die Wanne stieg, tat er das mit Stil. Sein exklusives Badezimmer, aber auch vieles andere lässt sich im Rahmen der Ausstellung „Eau & Toilette – Waschen, Kleiden, Duf-ten“ bis 23. Oktober 2011 im Napoleonmuseum auf Schloss Arenenberg bestaunen.

Das frisch restaurierte Kaiserbad kann ab dem 27. Mai besichtigt werden. Das Schloss mit seiner schönen Gartenanlage liegt oberhalb des schweizerischen Unterseeufers bei Mannenbach.

Informationen: Napoleonmuseum, Tel. +41(0)71/663 32 60 oder www.napoleonmuseum.tg.ch.



Reinhold Messner

in der Stadthalle Singen



„Leidenschaft für Limits“, so heißt das aktuelle Programm der Bergsteiger-Ikone Reinhold Messner, das den Südtiroler am 17. Mai um 20 Uhr in die Stadthalle Singen führt. Keiner ist so oft ans Limit gegangen wie er – im Fels, an den Achttausendern und in den Eiswüsten. Aber Reinhold Messner ist auch ein politischer Mensch, Museumsbetreiber und Bergbauer. In diesem Vortrag rollt er sein spannendes Leben auf und zeigt dazu Bilder und Filmausschnitte.

Kartenvorverkauf: Tourist Information Singen, Tel. 07731/85-262 oder -504 und stadthalle@singen.de.

Demnächst ...

Große Tanzgala im Milchwerk Radolfzell

Anlässlich „80 Jahre Tanzschule Vögtler“ gibt es am 4. Juni 2011 im Milchwerk Radolfzell eine außergewöhnliche Tanzgala. Die Standardformation des 1. TC Ludwigsburg, zwei Weltmeister und eine Deutsche Meisterin sowie Showtänzer für spezielle Tänze werden auftreten. Dazu können Tanzbegeisterte selbst viel und ausgelassen tanzen.

Karten nur im Vorverkauf unter info@tanzschule-voegtler.de, in der Tanzschule, Güttinger Str. 19 oder Tel. 07732/55820.



Alles auf einen Blick – Radolfzeller Veranstaltungskalender

Was in Radolfzell alles los ist, findet man jetzt kompakt in Taschenformat im 48 Seiten starken Veranstaltungskalender. Von April bis Juni sind rund 200 interessante Termine beschrieben. Passende Piktogramme weisen auf die Rubriken Sport & Freizeit, Landschaft & Natur, Messe & Handel, Feste & Brauchtum, Bühne & Klassik,

Kunst & Kultur, Party & Szene sowie Familie & Kinder hin. Der Quartalskalender liegt in der Tourist-Information, allen städtischen Einrichtungen, in vielen Geschäften und Restaurants aus. Also rasch besorgen, und unter zahlreichen attraktiven Veranstaltungen auswählen!

Psychologische Beratung

Sprechstunde:

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

Einzelgespräch:

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

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

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

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

Nichtraucher-Training

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

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

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

Entspannungs-Training

Mo-Do jeweils 13.25 Uhr · Gymnastikhalle WMK
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.
Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungs-Training
Fr 13.15 Uhr · WMK Raum Mainau

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

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

Gruppenschulung:

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

Die Ernährungsberatung findet ausschließlich in der WMK statt. Räumlichkeiten und Termine entnehmen Sie bitte Ihrem wöchentlichen Therapieplan.

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

Entspannung

Feldenkrais – beweglich, locker und entspannt

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

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

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

Leichter zur Ruhe kommen

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



Sauna

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

Sauna Kurpark-Klinik

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

Sauna Kurmittelhaus

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

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbad

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

Kurmittelhaus

Di 18:30-21:00 Uhr Bad A und B
Mi 19:00-21:00 Uhr Bad B
Do 19:00-21:00 Uhr Bad B
Fr 18:30-21:00 Uhr Bad B
Sa 09:00-12:00 Uhr Bad B
So 09:30-11:45 Uhr Bad A und B
Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

Werner-Messmer-Klinik (ohne Badeaufsicht)

Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr
15:30-16:30 Uhr
Zusätzliche Zeiten:
Mo 17:00-18:00 Uhr
Di 17:00-21:00 Uhr
Mi 19:00-21:00 Uhr
Do 14:30-21:00 Uhr
Fr 17:00-18:00 Uhr
18:30-21:00 Uhr
Sa 07:30-12:00 Uhr
14:30-21:00 Uhr
So 07:30-12:00 Uhr
14:30-21:00 Uhr

Dies & das für den Gast

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

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

Evangelische Kirche

Brühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

Vorträge und Gesprächsrunden mit Frau Welte oder Herrn Pfarrer Kusterer-Dreikosen im Musikzimmer der WMK (siehe Aushang).

Weinprobe

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

Singabend mit Adam Kuhn

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

Bridge

Bridge, die Königin unter den Kartenspielen, begeistert weltweit Millionen junge und ältere Menschen. Es könnte auch Sie interessieren, sich mit jeder Kartenausstellung immer neuen Aufgaben zu stellen und sich mit einem Partner oder Partnerin zu verständigen. Wir sind jeden Mittwoch ab 19 Uhr in der Werner-Messmer-Klinik im Raum Höri zu finden. Wenn Sie schon Bridge spielen, sind Sie als Gast bei uns herzlich willkommen. Eine Partnerin oder ein Partner findet sich sicher.

Anmeldung bei: Bridge Spielkreis Radolfzell

Luise Mühl · Tel. 0 77 32 / 63 06.

Lions Club Radolfzell-Singen

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

Rotary-Club

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

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

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

Tischtennis

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

Golf

Golfclub Owingen-Überlingen

Hofgut Lugenhof · 88696 Owingen

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

Golfanlage Schloß Wiechs

Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

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

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

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

Ein bisschen Etikette
hat noch keinem geschadet.

Golfclub Owingen-Überlingen e.V.
Telefon: 0 75 51 8 30 40 - www.golfclub-owingen.de

THEATER

Die Farbe SINGEN

Oscar Wilde SALOME

Tragödie
in einem Akt

Mi · Do · Fr · Sa
20.30 Uhr

Theaterrestaurant
Mi – Sa ab 18 Uhr
Gartencafé ab 16 Uhr
Montag, 9. Mai
JAZZ JOUR FIXE

Karten & Information:
(0773 1) 64646 + 62663
Abendkasse ab 19.30 Uhr
Schlachthausstraße 24
www.diefarbe.de

Sonntag, 1. Mai

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

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 2. Mai

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

19:30 Uhr *Vernissage*
zur neuen Kunstaussstellung
WMK, Leseraum

Dienstag, 3. Mai

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 4. Mai

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 5. Mai

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

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

19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr *Spielerabend*
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 6. Mai

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

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

Sonntag, 8. Mai

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 9. Mai

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

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

19:30 Uhr *Vortrag „Scheffel“*
mit Frau Roth
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Dienstag, 10. Mai

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 11. Mai

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

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

Donnerstag, 12. Mai

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

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

19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr *Spielerabend*
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

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

Freitag, 13. Mai

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

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

Samstag, 14. Mai

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

Sonntag, 15. Mai

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

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 16. Mai

16:00 Uhr *Münsterführung*
mit Frau Welte

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

Dienstag, 17. Mai

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 18. Mai

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 19. Mai

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

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

19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr *Spielerabend*
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 20. Mai

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

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

Sonntag, 22. Mai

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

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 23. Mai

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

Dienstag, 24. Mai

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 25. Mai

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 26. Mai

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

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

19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 27. Mai

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

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

19:30-23:00 Uhr *Tanzabend*
im Strandcafé

Samstag, 14. Mai

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

Sonntag, 29. Mai

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

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 30. Mai

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

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

Dienstag, 31. Mai

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

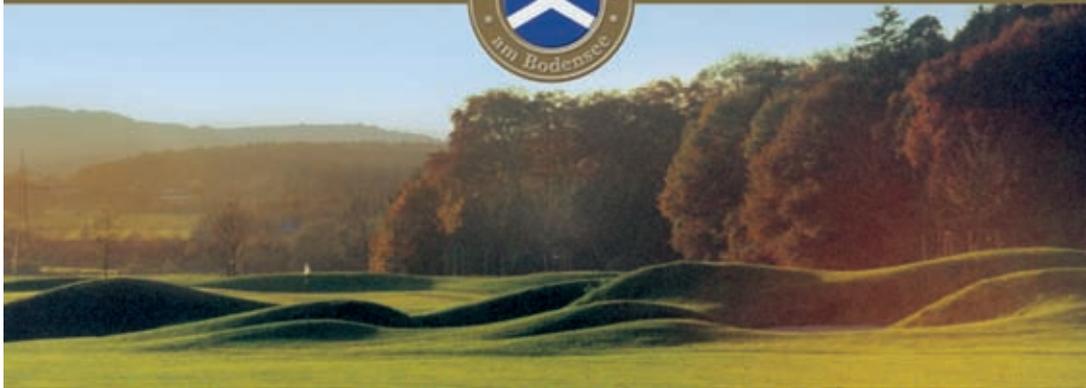
Abkürzungen: KSH = Klinik Seehalde; HAK = Hermann-Albrecht-Klinik; WMK = Werner-Messmer-Klinik

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



**Bürgerliche Küche
nicht nur für Golfer**

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

Täglich geöffnet!

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.
am Bodensee

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



Brunnenstraße 4b
78256 Steisslingen-Wiechs

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

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

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

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

Medien für Tourismus und Standortmarketing

Labhard Medien



Kein Stress.
Keine Hektik.
Kein anderer See.



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



Herzlich Willkommen in Radolfzell



Einkaufen

Bummeln

Radeln

Musik

Genießen

Aktionen und verkaufsoffene Sonntage

15.	Mai	2011	Tag des Rads
18.	Juni	2011	Internationaler Tag
02.	Juli	2011	Ein Herz für Kinder
08.	Juli	2011	Sparkassenhock
16.-18.	Juli	2011	Hausherrnfest
30.	Juli	2011	Erlebnissamstag

→ Jeden Donnerstag Abendmarkt

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



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

bora

die sauna|oase am see

Rauchsauna

Kelo-Steg-Sauna

Finnische Sauna

Erdsauna

Sanarium

Dampfbad

Oasen der Ruhe

„1001 Nacht“

Kaminecke

Steinduschen

Pool

Seezugang

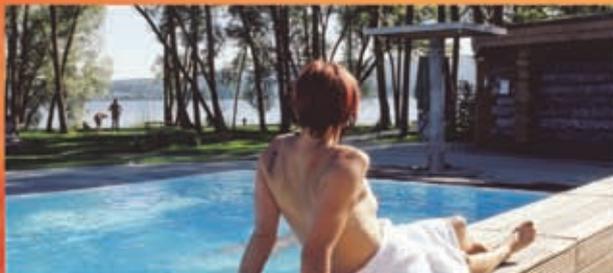
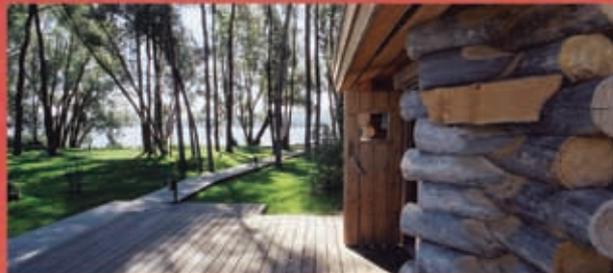
Saunabar

Restaurant

Wellness

Massagen

Parken frei



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

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

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