



www.metttau.com

# METTNAU

MAGAZIN

Juli 2011

Gemeinsam für die beste Reha  
METTNAU-Psychologen helfen  
Trainieren für den Bodensee-Megathlon  
Zivilcourage – das geht alle an!

Kunst & Tradition · Bücher & Film · Aktionen & mehr



# INHALT

Editorial .....	3
Sanfte Bewegungen bei den TAIJI + QIGONG-Tagen .....	3
Gemeinsam für die beste Reha .....	4
Masterplan Tourismus für Radolfzell .....	4
METTNAU-Psychologen helfen .....	5
Mehr als ein Vortrag – aktive Stressbewältigung .....	5
Einblicke und Ausblicke bei den METTNAU-Kulturtouren.....	6
METTNAU-Teams trainieren für den Bodensee-Megathlon ....	7
Dank an Sponsoren der METTNAU-Tafelladen-Aktion! .....	7
Scheffel-Literatur von METTNAU-Stammgast .....	8
Von „Hermann Lauscher“ bis zum „Steppenwolf“ .....	8
Kunst auf Porzellan im Kunsthäusle .....	8
Radolfzell .....	9
METTNAU-Philosophie .....	16
Untersee/Höri .....	20
Insel Reichenau .....	22
Allensbach .....	22
Singen .....	23
Konstanz .....	24
Radolfzeller Hausherrenfest .....	25
Hausherren-Reliquien im Stadtmuseum Radolfzell .....	25
Ölberg beim Münster in neuem Glanz.....	25
Oldtimer, wo man hinschaut .....	26
Radolfzeller Abendmärkte starten wieder.....	26
„Ausgezeichnete“ Generationenfreundlichkeit .....	26
Klapperstörche schätzen das Radolfzeller Revier .....	26
Zivilcourage – das geht alle an! .....	27
Mit Eisblock Preise gewinnen .....	27
„Kiss me, Kate“ im Milchwerk Radolfzell .....	27
Willkommen bei den Sch'tis .....	27
METTNAU Gesundheitsschulungsprogramme .....	28
Dies und das für den Gast .....	29
METTNAU Veranstaltungen .....	30

## IMPRESSUM

### METTNAUMAGAZIN

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

#### Herausgeber:

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

#### Herstellung:

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

**Redaktion:** PR + Medienprojekte Gaby Hotz, gaby.hotz@t-online.de  
(in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

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

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

**Bildnachweis:** Titelfoto: Gaby Hotz | Fotos: Gaby Hotz, Ute EBig, Achim Mende, Guido Moriell, 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

# „see vital“ ...

... in Radolfzell am Bodensee. Ich darf Sie, liebe Kurgäste, hier auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen. „see vital“ ist weit mehr als nur Werbeslogan. „see vital“ ist ein Radolfzeller Lebensgefühl, das insbesondere auf der METTNAU in Vollendung erfahren werden kann. Ich darf Sie also zu Ihrem Entschluss, gemeinsam mit uns etwas für Ihre Gesundheit zu tun, beglückwünschen und mich gleichzeitig für Ihr Vertrauen in uns bedanken. Seien Sie sich sicher, beim kompetenten Team der METTNAU sind Sie in den besten Händen.

Gemäß dem Motto „Heilung durch Bewegung“ werden Sie hier in den Einrichtungen der METTNAU erleben, Ihr persönliches Ziel erreichen und den Zauber dieses Landstrichs insbesondere jetzt mit seinen vielfältigen Sommerfreizeitmöglichkeiten in vollen Zügen genießen – sich also rundum „see vital“ fühlen.

„see vital“ heißt in der METTNAU vor allem „Bewegung ist Leben“. Vor gut 50 Jahren entstand an diesem Ort – an einem der schönsten Plätze am Bodensee – die städtische Einrichtung „Mettnau-Kur“ mit dem Ehrgeiz, zum Leben zu bewegen. „Heilung durch Bewegung“, „Bewegung ist Leben“ oder „see vital“ – die METTNAU bleibt ihren Grundsätzen bis heute treu und bietet ihren Gästen einen hochmodernen Kurbetrieb im Herzen Europas.

Radolfzell begrüßt Sie als vitaler Gesundheitsstandort am Bodensee mit Kompetenz, hohem Freizeit- und Erholungswert. In Reichweite der Schweizer Alpen, nahe der Kulturmetropolen Zürich, Bregenz

und Basel, unweit der Inselstadt Lindau und in direkter Nachbarschaft des UNESCO-Welterbes Klosterinsel Reichenau entwickelt Radolfzell mit seiner malerischen Innenstadt einen Charme, in dem man sich leicht verfangt: beim Shoppen in der Altstadt oder im seamaxx Factory Outlet Center, beim Radfahren, Wandern, Klettern, auf Exkursion durch die Seegastronomie oder auf einem der exklusiven Golfplätze der Umgebung.



Die METTNAU und Radolfzell am Bodensee haben viele Vorzüge. Einer davon ist, dass dieser Ort Geist und Körper regeneriert. Die Menschen kommen gerne wieder – heute wie auch vor fünfzig Jahren.

Sie sind herzlich willkommen!

Ihr

Dr. Jörg Schmidt  
Oberbürgermeister

## Sanfte Bewegungen bei den TAIJI + QIGONG-Tagen

Jetzt noch die beliebten METTNAU-Wochenendseminare im August buchen!

Sie sind weithin bekannt und sehr begehrt, die TAIJI + QIGONG-Tage der METTNAU, die zum 12. Mal vom 5. bis 28. August 2011 stattfinden. Dabei lädt die METTNAU zu kostenfreien Veranstaltungen und zu buchbaren Tagesseminaren an den vier August-Wochenenden ein. Ihr sportlicher Leiter Richard Geitner hat ein interessantes Programm zusammengestellt, bei dem er sich die Kurseinheiten mit der TAIJI-Expertin Lo Yong, die sehr gut deutsch spricht, teilt. Da die hohe Qualität dieser Seminarreihe längst bekannt ist, reisen jährlich Teilnehmer aus vielen Bundesländern und aus der Schweiz an, die ihren Urlaub oder ihren METTNAU-Aufenthalt extra um dieses Programm herum planen. Auch viele Teilnehmer aus der internationalen Bodenseeregion nutzen gerne diese gesundheitsfördernden Bewegungsangebote.

Hierbei übt man möglichst immer im Freien. Nur die Eröffnungsveranstaltung am 5. August um 19.30 Uhr ist im Kurmittelhaus, Eintritt frei. Auch beim „Qigong am Abend“ vom 8. bis 11. August,

jeweils von 19 bis 20 Uhr, kann man kostenfrei und ohne Voranmeldung teilnehmen – eine gute Gelegenheit für Ungeübte, die fließenden asiatischen Bewegungsfolgen kennen zu lernen.

Die Tagesseminare an den August-Wochenenden finden jeweils von 9 bis 12 Uhr und von 14.30 bis 17.30 Uhr beim Kurmittelhaus der METTNAU statt. Der Preis pro Tagesseminar und Person beträgt 50,- Euro. Hierbei wechseln sich Qigong-Wochenenden mit Taiji-Wochenenden ab.

Die einzelnen Übungsformen der jeweiligen Termine sind im Programm unter [www.mett nau.com/METTNAU-aktuell](http://www.mett nau.com/METTNAU-aktuell) aufgeführt. Aufgrund der regen Nachfrage empfiehlt es sich, nun so rasch wie möglich die Wunschtermine zu buchen!

**Weitere Informationen und Buchung über:**

Richard Geitner, Tel. 07732/151-883, Fax 07732/151-371  
[richard.geitner@mettnau.com](mailto:richard.geitner@mettnau.com), [www.richard-geitner.de](http://www.richard-geitner.de)



# Gemeinsam für die beste Reha

METTNAU-Tagung des Qualitätsverbundes Reha und Gesundheit Baden-Württemberg



Kurdirektor und Geschäftsführer Markus Komp schätzt die Mitgliedschaft der METTNAU im Qualitätsverbund Reha und Gesundheit Baden-Württemberg.

„Gemeinsam für die beste Reha“ ist das Motto, zu dem sich 29 Kliniken in Baden-Württemberg und der Schweiz bekennen. Die METTNAU wurde als letztes Mitglied in diesen Kreis aufgenommen und richtete für die rund 35 Teilnehmer die Frühjahrstagung aus. Am Bodensee übergab der bisherige Verbundsprecher Olaf Werner vom Kompetenzzentrum für medizinische Rehabilitation und

Prävention Bad Rappenau dieses Amt an Michael Ohnmacht, den Geschäftsführer der Hochgebirgsklinik Davos.

Markus Komp, Geschäftsführer und Kurdirektor der METTNAU, zieht eine positive Bilanz zur Mitgliedschaft im Verbund. Man kenne sich untereinander und profitiere vom Erfahrungsaustausch. „Die diesjährige Patientenbefragung hat gezeigt, dass es uns gelungen ist, die Zufriedenheit der Patienten in unseren Häusern weiter zu steigern. Dies wäre ohne das Von-Einander-Lernen im Verbund nicht möglich gewesen.“ Auch kann man auf diese Weise übergreifende Lösungen, beispielsweise beim Datenschutz, bei Hygienemaßnahmen oder im Qualitätsmanagementsystem erarbeiten. „Alle kommen in den Genuss eines hohen Standards bei gleichzeitig geringerem Aufwand, da nicht jede Einrichtung diese Thematiken individuell entwickeln muss.“

Für das kommende Jahr haben sich die Verbundkliniken vorgenommen, die Qualität durch die klinikübergreifende Fort- und Weiterbildung der Mitarbeiter zu steigern und die berufliche Orientierung in der Rehabilitation auszuweiten.

Der Qualitätsverbund Reha und Gesundheit Baden-Württemberg wurde im Jahr 2007 auf Initiative des Heilbäderverbandes gegründet. In den Mitgliedskliniken arbeiten mehr als 3.000 Mitarbeiter, welche deutlich über 30.000 Refahfälle pro Jahr behandeln. Gemeinsam ist den Kliniken das Bekenntnis zu herausragender Qualität, die durch regelmäßige Qualitätsvergleiche und Innovationen gesichert wird. Die Koordination des Verbundes liegt in den Händen der Sozial- und Arbeitsmedizinischen Akademie Baden-Württemberg e.V. in Stuttgart (SAMA). Die Ergebnisse finden interessierte Patienten und Kostenträger auf der Internetseite [www.q-verbund-bw.de](http://www.q-verbund-bw.de). ■

## Masterplan Tourismus für Radolfzell

METTNAU als wichtige Säule beim Thema Gesundheit und Bewegung

Die touristische Entwicklung hat in Radolfzell Priorität. Daher wurde ein Masterplan Tourismus erarbeitet. Bei dessen Vorstellung betonte Karl Batz, Leiter Fachbereich Kultur und Tourismus, dass die aktuellen Trends in Richtung Gesundheit, Natur und Kultur gehen. Hier habe Radolfzell bereits viele Angebote. Die METTNAU mit ihren Gesundheitsprogrammen ist dabei ein wichtiger Partner mit internationalem Ruf. Der Masterplan als Orientierungs- und Handlungsleitfaden zeigt Stärken und Defizite. Nun müsse man konkrete Umsetzungsschritte angehen.

Alexander Seiz von Kohl & Partner Stuttgart erläuterte das Konzept, das sowohl Starterprojekte, kurzfristig umsetzbare Sofortprojekte sowie mittel- bis langfristige Ziele enthält. Silja Neumaier, stellvertretende Leiterin der Tourist-Information Radolfzell, informierte über erfolgte Neuigkeiten wie die Segway-Stadtführungen, die Zusammenarbeit mit der Helio-Solarfähre und andere Kooperationen, die neuen Geocaching-Touren oder die bereits bestellten, abschließbaren Radboxen. Für Radtouristen wolle man sich auch mit neuen Rad-Rastplätzen und verschiedenen Service-Leistungen etablieren. Gesundheit und Bewegung – auch in Verbindung mit der METTNAU – gehört zu den Säulen des Tourismus, mit dem sich Radolfzell noch stärker profilieren kann. Hinzu kommen das See-Erlebnis, Sport- und Rad-Angebote, Stadt- und Kultur-Erlebnisse sowie Angebote rund um die einzigartige Landschaft mit ihren beeindruckenden Naturschutzgebieten.



Sie präsentierten den Masterplan Tourismus und diskutierten mit den Anwesenden (von links): OB Dr. Jörg Schmidt, Karl Batz, Alexander Seiz und Silja Neumaier.

Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt betonte, wie wichtig der Tourismus auch als Wirtschaftsfaktor sei. Radolfzell muss und will handeln, denn von dieser Entwicklung profitiert die ganze Stadt. Es gilt, die Kräfte zu bündeln und mit den konkreten Handlungsfeldern, Maßnahmen und Projekten des Masterplans die strategische Entwicklung Radolfzells zur „vitalen Stadt am Bodensee“ zu unterstützen. Auch wenn der finanzielle Rahmen begrenzt ist, forderten die Anwesenden eine rasche Umsetzung ein. ■

# METTNAU-Psychologen helfen

Steigender Bedarf an diesem wichtigen Baustein der METTNAU-Therapie



Das psychologische Team der METTNAU mit Dipl. Psych. Aleksandra Schefczyk, Dr. Joachim Modes und Dr. Dorothea Hensel-Dittmann (v.l.) bekommt im August noch Verstärkung.

Vor rund 30 Jahren hat Dr. Joachim Modes seine psychologische Arbeit in den Medizinischen Reha-Einrichtungen der METTNAU begonnen. Schon damals lag der Schwerpunkt der Arbeit in der Betreuung von Patienten, die nach schweren, meist akuten kardologischen Erkrankungen oder operativen Eingriffen neben körperlichen Reha-Maßnahmen auch psychologische Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung brauchten. Die Bedeutung von Überforderungsproblematiken, Mobbing und anderen berufsbedingten Belastungen hat seither deutlich zugenommen. Aber natürlich spielen auch Beziehungsthemen eine wichtige Rolle. So ist es folgerichtig, dass sich im psychologischen Dienst mittlerweile vier Fachkräfte um die Bedürfnisse der Gäste in allen METTNAU-Kliniken kümmern. Mit den Diplom-Psychologinnen Dr. Dorothea Hensel-Dittmann und der Diplom-Psychologin Aleksandra Schefczyk teilt er sich die vielfältigen Aufgaben von Einzeltherapien, Vorträgen, Gruppen-seminaren und Entspannungstraining. Ab 1. August ergänzt vor allem für Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik und der Klinik Seehalde Dr. Hannah Adenauer als weitere Psychologin das engagierte Team. Alle Psychologen verfügen auch über eine Approbation als Psychologische Psychotherapeuten. Als zusätzliche, außerklinische Angebote gibt es Kunsttherapie (Frau Holynsky) und die Feldenkrais-Methode (Frau Dr. Breuer).

Die Patienten in der Anschlussheilbehandlung der Werner-Messmer-Klinik sowie die Gäste, die die Präventiv-Programme der METTNAU nutzen, können das Psychologen-Team bei der Begrüßung, bei Vorträgen und über Entspannungstrainings kennen lernen. „Ist diese eventuelle Hürde genommen, fällt es leichter, sich einen Einzeltermin bei der Disposition zu holen, die Sprechstunde für ein unverbindliches Vorgespräch aufzusuchen oder der Empfehlung des behandelnden Arztes zu folgen“, weiß Dr. Modes. Viele der METTNAU-Gäste, die aufgrund ihrer hohen Belastung in verantwortlichen Positionen die Folgen auch auf der psychischen Ebene zu spüren bekommen (Stichwort „Burnout-Syndrom“), suchen aktiv das

Gespräch und nutzen die METTNAU-Zeit für eine therapeutische Intervention oder ein thematisch definiertes „Coaching“. Hier geht es zum Beispiel um Symptome wie Tinnitus oder nicht organisch bedingten Bluthochdruck. „Je nach der individuellen Situation geben wir für die weitere psychotherapeutische Begleitung zu Hause Hinweise und Adressen zur Antragstellung und Suche nach geeigneter Unterstützung und Weiterführung der begonnenen psychotherapeutischen Bearbeitung.“

Ein wichtiges Element sind auch die Vorträge in Seminarform mit anschließender Gesprächsrunde beispielsweise zu Stressbewältigung, der Beziehung von Krankheit und Angst/Depression oder bei ernährungsbedingten Problematiken. Auch die Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden hat hohe Bedeutung für das veränderte Umgehen mit Alltags-Überforderung und -Bewältigung. Die Psychoedukation ist ein substantieller Baustein in der Behandlung psychischer Beschwerdebilder und der Einleitung einer nachhaltigen Lebensumstellung im Alltag zu Hause. Keine Frage, psychische Grenzsituationen und Belastungen haben zugenommen. Da ist es wohlthuend zu wissen, dass die METTNAU in ihrem ganzheitlichen Konzept auch für die psychischen Bedürfnisse ihrer Patienten und Gäste mit ausgewiesenen Experten aufwartet. ■

## Mehr als ein Vortrag – aktive Stressbewältigung

Mitarbeiter der Stadtverwaltung Radolfzell hatten vor kurzem die Möglichkeit, sich beim METTNAU-Psychologen Dr. Joachim Modes praktische Tipps zur Stressbewältigung zu holen. Im Bürgersaal erwartete sie kein Vortrag im üblichen Sinn. Mit fundierten Informationen und vielen Beispielen führte der Experte die Teilnehmer rasch zum eigenen Reflektieren und Erinnern, wo es schon einmal gelang, eine Stress-Situation „anders“ zu gestalten. Auch eine Übung zur konzentrativen Kurzentspannung und dem Verankern des positiven Körpergefühls gehörten dazu, denn: „Man kann Stressgewohnheiten nicht einfach mit Vernunft ändern.“

Dr. Modes brachte die Dinge auf den Punkt und traf damit genau die Problemfelder der Teilnehmer. Seine Strategien für akute Stress-

Situationen, zur kurzfristigen Abgrenzung und hin zu einer langfristigen Vermeidung von negativem Stress waren mit hilfreichen praktischen Hinweisen gespickt.

Zusammen mit schriftlichen Informationen und Literaturtipps zu diesem Thema, betonte Dr. Modes nochmals, wie wichtig es ist, gut für sich selbst zu sorgen und auch einmal „nein“ zu sagen. Bei seinen METTNAU-Patienten der Werner-Messmer-Klinik in der Anschlussheilbehandlung liegen bereits erhebliche Krankheitssymptome vor. Den städtischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter empfahl er, sich schon vor derartigen Symptomen selbst wichtig zu nehmen: „Das ist der erste Schritt auf dem Weg zur Bewältigung der täglichen Belastungen.“ ■

# Einblicke & Ausblicke bei den METTNAU-Kulturturen

Versteckte Kulturschätze und viel Spannendes in Stein am Rhein und auf der Höri



„Ich war bei meinen Aufenthalten schön öfter in Stein am Rhein, aber das habe ich noch nie gesehen und nichts davon gewusst!“, so eine Teilnehmerin der METTNAU-Kulturtour mit dem Historiker Dr. Franz Hofmann. Auch die anderen Gäste waren sogleich eingenommen von dem Start auf der Klosterinsel Werd, genossen anschließend den Blick von der anderen Rheinseite auf die schmucke Stadtkulisse und waren beeindruckt von der Geschichte und den Resten des ehemaligen römischen Kastells. Auch Zeichen und Geschehnisse zur Zeit des zweiten Weltkrieges kamen zur Sprache und brachten neue Einblicke in die damalige Situation der Menschen beiderseits des Rheins. In dem historischen Stadtkern führte Dr. Hofmann die Gruppe zunächst in frei zugängliche Bereiche, die dennoch kaum ein Tourist sieht und kennt. Hierzu gab es viele Hintergrundinformationen, die das Ganze noch interessanter machten.

Und, da die Führung abends war, konnten schließlich alle die tagsüber überlaufene Straße mit den schönen Erkern und Fassadenmalereien in Ruhe betrachten. Wer hätte gedacht, dass die meisten Malereien schon damals angebracht wurden, um Sommerfrischler in die Stadt zu ziehen. Durch die beleuchteten Fenster sah man, dass auch drinnen schöne Holztäfelungen und -decken von wohlhabendem Bürgertum zeugten.

Mit einem völlig neuen Eindruck von der reizvollen Stadt, an der der Untersee endet und der Rhein beginnt, ging es schließlich in eine gemütliche Weinstube, wo der Historiker noch zahlreiche Fragen beantwortete und auch passende Literatur herumreichte.



Wie groß das Interesse der METTNAU-Gäste an diesen, etwas anderen und sehr kompetenten Kulturführungen ist, zeigte auch eine abendliche Wanderung auf der Höri mit dem Historiker Werner Trapp. Beim Start in Hemmenhofen am Otto-Dix-Haus gab es nicht nur eine Einführung zu diesem berühmten Künstler und seinem Leben auf der Höri. Werner Trapp spannte den Bogen zu weiteren bekannten Künstlern, die Gründe ihres Zuzugs, aber auch zur Gründung von Gesundheitseinrichtungen auf der idyllischen Halbinsel, die damals eine Vorreiterrolle einnahmen. Die damalige Abgeschiedenheit der Höri und auch die Nähe zur Schweiz schien in den Dreißiger Jahren für Otto Dix, dessen Bilder als entartete Kunst verfeimt wurden, und etliche andere ideal. Von den jüdischen Bewohnern, die vor allem in den vier Dörfern Worblingen, Randegg, Gailingen und Wangen lebten, gab es zu dieser Zeit schon nicht mehr viele. Werner Trapp berichtete von der Zeit des 30jährigen Krieges, wo die zugezogenen Juden Sondersteuern zahlen mussten und erst 1862 eine Gleichstellung erfuhren. Die Anzahl jüdischer Bürger hatte in Wangen um 1830 ihre Hochphase.

Dies zeigte auch der jüdische Friedhof oberhalb des Ortes, zu dem die Wanderung führte. Auf dem Höhenweg gab es immer wieder phantastische Aussichten über die weite Seeregion. Von Landschaft und Geschichte gleichermaßen beeindruckt, ging man schließlich über den recht zugewachsenen Friedhof, dessen hebräische und deutsche Inschriften so manch leidvolle Geschichte bargen. Werner Trapp wusste beim Abstieg nach Wangen noch manches zu berichten. Auch diese spannende Tour fand ihren gemütlichen Ausklang mit passenden Literaturtipps. ■



In den METTNAU-Kliniken informieren Aushänge über die aktuellen Kulturturen.

# METTNAU-Teams trainieren für den Bodensee-Megathlon

Durch Förderung der METTNAU auch zwei Junior-Teams mit am Start



Zwei Teams der Joule-Junkies sowie ein von der METTNAU gesponsertes Studententeam waren 2010 beim Bodensee-Megathlon mit großartiger sportlicher Leistung und viel Spaß dabei.



Kurdirigent und Geschäftsführer Markus Komp, Benedikt Fischer u. Helmut Stiegler (h.R.v.l.) von den METTNAU Joule-Junkies freuen sich mit dem Schüler-Junior-Team auf den Bodensee-Megathlon.

Es war für die sehr aktiven METTNAU Joule-Junkies, genügend Sportler für die fünf Disziplinen beim Bodensee-Megathlon Radolfzell am 31. Juli zu gewinnen. Schließlich hatte man in diesem Jahr unter anderem beim Zürich Marathon gezeigt, in welcher guten Form die sportlichen METTNAU-Mitarbeiter sind. Bei der siebten Runde des Bodensee-Megathlon sind es fünf Disziplinen, die absolviert werden müssen: Das Seeschwimmen führt über 1,5 Kilometer von und zum Herzenareal, die Rennradstrecke beträgt 48 Kilometer, Inliner nehmen 23 Kilometer unter die Rollen und die Mountainbiker haben 23 anspruchsvolle Kilometer vor sich, Die abschließende Laufstrecke führt mit zweimal 5 Kilometer durch die Innenstadt von Radolfzell. Zwei Teams bereiten sich in regelmäßigen Trainingseinheiten auf dieses sportliche Großereignis in der Heimatstadt vor.

Nach den guten Erfahrungen vom Vorjahr wollte man erneut junge Menschen einladen, sich mit Unterstützung der METTNAU an diesem sportlichen Wettkampf zu beteiligen. Dass die Joule-Junkies bei all der sportlichen Herausforderung stets mit viel guter Laune bei der Sache sind, wissen unter anderen fünf Studenten des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Augsburg. Sie freuen sich, als drittes Team wieder mitmachen zu dürfen und stimmen sich während ihres Trainings regelmäßig mit den METTNAU-Sportlern ab. Nach einem Aufruf in der Presse hat sich erfreulicherweise noch

ein zweites Junior-Team gebildet, das mit den METTNAUERN antreten will. Ein Auszubildender und vier Schülerinnen und Schüler des Friedrich-Hecker-Gymnasiums und der Mettnau-Schule Radolfzell sowie der Waldorfschule sind auch bisher schon sportlich aktiv und absolvieren nun einige Trainingseinheiten mehr, um richtig fit für den Megathlon zu sein. Meike Bernau und Sandra Wacker aus Radolfzell, Katharina Schulz aus Konstanz, Florian Asch aus Böhringen und Lukas Thum aus Markelfingen erhielten hierzu von Kurdirigent und Geschäftsführer Markus Komp und Helmut Stiegler von den Joule Junkies je ein Starterpaket mit entsprechenden Shirts usw. Zudem profitieren sie von der Kooperation der Joule-Junkies mit Höll-Sport Radolfzell. Auch die Startgebühr für die beiden Junior-Teams wird von der METTNAU übernommen.

Natürlich wird es beim Megathlon neben dem Stützpunkt in der Wechselzone wieder ein Betreuungszelt durch weitere Mitglieder und Freunde der METTNAU-Sportler geben. Wer die Joule-Junkies kennt, weiß, dass sie solch eine große sportliche Leistung gerne mit Spaß abschließen. Man darf also gespannt sein. „Natürlich freuen wir uns auch wieder auf viele Fans, vor allem im Start-/Zielbereich und entlang der Laufstrecke durch die Innenstadt“, so der Aufruf von Helmut Stiegler an die anderen METTNAU-Mitarbeiter und die Gäste der Radolfzeller Kureinrichtung. ■

## Dank an Sponsoren der METTNAU-Tafelladen-Aktion!

Durch ihre für die Tombola zur Verfügung gestellten Preise machten sie die Spenden-Aktion der METTNAU für den Radolfzeller Tafelladen in Höhe von 1.000 Euro erst möglich (wir berichteten im Mai). Dafür nochmals ein herzliches Dankeschön an die zahlreichen Partner aus Radolfzell: Strandcafé Mettnau, Café Schmid, HELIO-Solarfahre, Metzgerei Müller, Residenz-Apotheke, Blumen-Peter, Bäckerei Koch, Elektro Biller, Reformhaus Berger, Parfümerie Gradmann, Buchhandlung am Obertor, TeePott, Kögel Touristik, Buch Greuter, Zweirad Mess, Zweirad Joos, Weinhaus Baum, Schuhmachermeister Wolfgang Uhl, IT-Systems Klaus Mandrella, Seedata,

Ricoh, Hesta Immobilien GmbH, seemaxx Factory Outlet Center, Stadtwerke Radolfzell, Druckerei Zabel! Danke auch an den Hofladen Duventäster-Maier in Moos und das Restaurant-Café Seestuben in Wangen/Höri!

Zusammen mit diesen Sponsoren hofft die METTNAU mit ihren engagierten Mitarbeitern, dass auch andere sich angesprochen fühlen, den Radolfzeller Tafelladen und damit bedürftige Mitbürger und Mitbürgerinnen zu unterstützen. Denn die Aktion zeigt: Gemeinsam kann man viel erreichen. ■

# Scheffel-Literatur von METTNAU-Stammgast

Alte Scheffelbände für die Sammlung im Scheffelschlösschen

Robert Bayer ist schon zum 46. Mal zu Gast in der METTNAU – längst kommt er hier mit einem Freundeskreis zusammen, um sich gemeinsam für die beruflichen Anforderungen zu stärken. Er schät-

ze die Kur, ihre Angebote und die Umgebung sehr, fühle sich hier richtig wohl und meinte als Geschäftsführer eines großen Busreiseunternehmens, der weit herum kommt: „Die Stadt Radolfzell hat mit der METTNAU einen sehr großen Trumpf!“



Kurdirektor und Geschäftsführer Markus Komp und Marketingleiterin Aleksandra Dokic freuten sich sehr über die Scheffelbände von Robert Bayer (rechts).

Und natürlich kennt er das METTNAU-Team und dessen Bezug zum Dichter Josef Victor von Scheffel bestens. So überreichte er Kurdirektor und Geschäftsführer Markus Komp bei einem Besuch in dessen Geschäftssitz im Scheffelschlösschen drei schöne Bände aus dem Jahr 1917. Das Deutsche Verlagshaus Bank & Co., Leipzig gab damals eine Serie des beliebten Dichters heraus. Die überlassenen Bände umfassen Episteln, die berühmten Werke „Der Trompeter von Säckingen“ und „Ekkehard“ sowie weitere bekannte Stücke. Da Scheffel einst in diesem Gebäude lebte und sich hier inzwischen eine kleine, kostbare Sammlung von Scheffelschriften befindet, fand der Bücherfreund Robert Bayer, dass diese Bände hier den richtigen Platz haben. Markus Komp freute sich sehr über dieses großartige Geschenk und bedankte sich bei dem allseits beliebten Gast mit einem Band über Radolfzell. Da dieser den nächsten Therapietermin nicht versäumen wollte, wurde gerne vereinbart, das interessante Gespräch über ihn und seine METTNAU-Erlebnisse beim nächsten Besuch fortzusetzen. ■

## Von „Hermann Lauscher“ bis zum „Steppenwolf“

Gunter Böhmer illustriert Hermann Hesse

Das Hermann-Hesse-Höri-Museum in Gaienhofen eröffnet am 3. Juli um 11 Uhr die Ausstellung zu den Illustrationen von Gunter Böhmer. Der 1911 in Dresden geborene Zeichner, Buchillustrator und Maler zeigt ein kongeniales Einfühlungsvermögen in Literatur und Poesie, die ihn international bekannt machten.

„Hermann Lauscher“ von Hermann Hesse illustrierte er bereits 1933, weitere Illustrationszyklen zu Werken Hesses folgten. Zwischen Gunter Böhmer und Hermann Hesse entwickelte sich eine lebenslange Freundschaft. So entstanden auch eine Fülle von Portraits des Dichters und gemeinsamen Freunden, zahlreiche Zeichnungen und Skizzen aus seiner Umgebung und nicht zu vergessen humorvolle Malbriefe.

Hinzu kommen weitere Werke des Künstlers, anlässlich dessen 100. Geburtstages diese Ausstellung gezeigt wird. Man darf also gespannt sein. Die Ausstellung ist bis zum 16. Oktober von Dienstag bis Sonntag jeweils von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

Nähere Informationen zum Hermann-Hesse-Höri-Museum unter Tel. 07735/440949, [info@hermann-hesse-hoeri-museum.de](mailto:info@hermann-hesse-hoeri-museum.de). ■



## Kunst auf Porzellan im Kunsthäusle

Susanne Reisser aus Stockach-Wahlwies ist auf der Mettnau keine Unbekannte. Vom 20. bis 29. Juli 2011 stellt sie im Kunsthäusle beim Strandcafé wieder ihre Porzellan-Malereien vor. Seit 32 Jahren bestimmt das weiße Gold ihr Leben. Was mit einem Porzellan-Malkurs eher zufällig begann, entwickelte sich zur Leidenschaft. Mittlerweile gibt sie diese Leidenschaft mit ihrem Können,

ihren Erfahrungen und ihrer Experimentierfreude im Wahlwieser Atelier und als Gastreferentin hier und bei internationalen Seminaren weiter. Neben zahlreichen Ausstellungen sind seit 2003 auch drei Bücher erschienen. Während der Ausstellung (täglich von 14-18 Uhr, Sa und So von 12-18 Uhr, 27.7. geschlossen) kann man mit der Künstlerin ins Gespräch kommen.

Susanne Reisser, Herzog-Erchanger-Str. 3, 78333 Stockach-Wahlwies, Tel. 07771/916416, [www.artundporzellan.de](http://www.artundporzellan.de). ■



# Radolfzeller Hausherrenfest

Größtes und wichtigstes Ereignis im Kulturkalender der Stadt

Bischof Radolf von Verona, der hier im Jahre 806 mit der Gründung der „Cella Ratoldi“ den Ursprung der Stadt legte, brachte auch die Reliquien der Heiligen und künftigen Stadtpatrone Senesius, Theopont und Zeno hierher. Ihnen zu Ehren findet jedes Jahr am dritten Juli-Wochenende das mehrtägige Hausherrenfest statt. Als großes kirchliches und weltliches Fest lockt es Besucher aus der gesamten Region nach Radolfzell. Neben feierlichen Gottesdiensten und Prozessionen gibt es in der Stadt und an der Seepromenade viele Darbietungen, musikalische Auftritte, ein buntes Kinderprogramm sowie ein imposantes Feuerwerk. Hier einige Highlights, die man nicht verpassen sollte: Am Freitag, 15. Juli, stellt ab 18 Uhr die Feuerwehr Radolfzell ihre Leistungsbereitschaft unter Beweis. Am Samstag läuten die Münsterglocken vor der Rhythmusmesse um 18.45 Uhr das Fest ein. Ab 20 Uhr genießen alle das große Gala-Konzert des Jugendblasorchesters auf dem Marktplatz.

Der Sonntag beginnt mit den Turmbläsern auf dem Münsterturm. Um 9 Uhr folgt ein festliches Hochamt mit Chor. Anschließend führt die feierliche Hausherrenprozession durch die Straßen der Altstadt. Sie endet auf dem Marktplatz, wo ein Fürbittgottesdienst folgt. Am See gibt es anschließend Essen, ein Konzert der Stadtkapelle und anderer Orchester. Das bunte Festprogramm am Seeufer geht bis in die Nacht hinein. Bei Einbruch der Dunkelheit bewundern alle das Defilee der beleuchteten Ruder- und Segelboote, ehe das große Feuerwerk beginnt (kostenfrei).



Mooser Wasserprozession.

Am Montag landen gegen 8 Uhr einem alten Gelübde zufolge die geschmückten Boote der Mooser Wasserprozession im Radolfzeller Hafen. Sie werden dort von Priestern, Ministranten, Trachten und den Würdenträgern der Stadt empfangen. Gemeinsam führt die Prozession dann ins Münster zum feierlichen Mooser Amt. Anschließend kann man entlang der Festmeile den ganzen Tag über ein unterhaltsames Programm genießen. ■

## Hausherren-Reliquien im Stadtmuseum Radolfzell



Dreiturmreliquiar (1310/1320)

In der aktuellen Sonderausstellung „Kostbarkeiten aus kirchlichen Schatzkammern“ im Stadtmuseum Radolfzell am Seetorplatz spielt die Heiligenverehrung eine wichtige Rolle. So verdeutlichen kostbare Reliquiare die Verbindung der Bevölkerung zu den Heiligen als Fürsprecher bei Gott. Den drei heiligen Stadtpatronen Theopont, Senesius und Zeno ist hierbei aufgrund der Vielzahl an

Exponaten und ganz bedeutenden Leihgaben aus dem Münsterschatz ein eigener Raum gewidmet. Das um 1310/1320 gefertigte Dreiturmreliquiar ist hierbei das kostbarste Stück. Auch in wertvollen Handschriften aus dem 16. Jahrhundert ist die Hausherrenverehrung durch schöne Initial-Malereien dargestellt.

So passt es gut, dass diese hochkarätige Sonderausstellung noch über das Hausherrenfest bis zum 24. Juli zu sehen ist. Öffentliche Führungen durch die Kirchenschatz-Ausstellung sind am 15.7. um 14.30 Uhr, am 22.7. um 15 Uhr (Kinderführung) und am 24.7. um 10.30 Uhr (Gruppenbuchungen möglich). Öffnungszeiten: Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr. Weitere Informationen: Tel. 07732/81-530, [www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de). ■

## Ölberg beim Münster in neuem Glanz

Der Radolfzeller Ölberg mit der Szene im Garten Gethsemane entstand um 1525 und ist unter Kennern der Kirchenkunst sehr geschätzt. Die ursprünglich an der Kirche angebrachten Skulpturen verlagerte man 1712 durch die Errichtung einer Sakristei in den heutigen barocken Pavillon neben der Kirche. Später hatte man die Originalfiguren im Münster untergebracht und Betonabgüsse herstellen lassen. Doch Witterungsbedingungen und Betonfraß haben dem Ölberg in den vergangenen 55 Jahren sehr zugesetzt. Für die Sanierung des Pavillons und der Skulpturengruppe müssen von den Kosten von 133.000 Euro nach Zuschüssen 80.000 Euro selbst aufgebracht werden. Um dies stemmen zu können, engagiert sich der Münsterbauverein Radolfzell seit seiner Gründung mit verschiedenen Aktionen wie dem Verkauf von Münsterkalender, Hausherren-CD, Münsterwein und -brot. Zum Start der Sanierungsarbeiten gab es von den Firmen Schiesser und Meichle und Mohr Spenden von jeweils 1.000 Euro. Mit 4.000 Losen zu je fünf Euro für ein Ge-

winnspiel mit sehr attraktiven Preisen will der Verein nochmals um Unterstützung werben. Die Lose gibt es bei den Banken, im Pfarramt, in der Scheffel- und der Neuen Stadtapotheke sowie auf dem Wochenmarkt. Am 10. Juli sollen die Arbeiten dann mit einem Festakt abgeschlossen werden. ■

Rainer Alferi (Münsterbauverein), Anke Schellenberger (Schiesser), Helmut Villingner (Münsterbauverein) und Pfarrer Michael Hauser (v.l.).



# Oldtimer, wo man hinschaut

Aktionssamstag in der Stadt: „Erlebnis Radolfzell – Erlebnis Automobil“

Am 30. Juli 2011 heißt es in Radolfzell von 10 bis 18 Uhr wieder: „Folgen Sie den (See)blauen Paddeln...“! Vom reizvollen Seeufer durch das erlebnisreiche Stadtzentrum bis zum seemaxx Factory Outlet Center.

Mit außergewöhnlichen Kombinationen, attraktiven Angeboten, musikalischer Unterhaltung, kulinarischer Vielfalt und abwechslungsreichem Kinderprogramm wird der 125jährige Geburtstag des Automobils gebührend gefeiert.

Dabei führen die blauen Paddel zu zahlreichen Plätzen und Standorten von chromblitzenden Oldtimern. Faszinierende Modelle verschiedener Epochen sind hier ebenso zu bestaunen wie moderne Cabrios und vieles mehr. Wer will, kann anschließend am Seeufer schauen, wie sich die Stadt und die Sportler auf den Bodensee-Megathlon Radolfzell vorbereiten und den Abend beim dortigen Musikprogramm beschließen. Ein Tag wie gemacht zum Bummeln, Verweilen, Schauen und Genießen! ■

## Radolfzeller Abendmärkte starten wieder



Das besondere Flair der Markttag am Mittwoch und Samstag inmitten der Radolfzeller Altstadt ist bekannt für seine Vielfalt regionaler Produkte.

Nun kann man zum zweiten Mal eine Ergänzung durch Abendmärkte jeden Donnerstag von 16 bis 20 Uhr auf dem Marktplatz beim Münster genießen.

Vom 30. Juni bis 2. September 2011 erweitert die AKTIONSGEMEINSCHAFT RADOLFZELL das bestehende Angebot. Von Obst und Gemüse über Käse bis zu Fisch und Blumen reicht das Sortiment – ergänzt um den Imbiss aus der Hand. An manchen Abenden sind auch Glasbläser oder Scherenschleifer dabei. ■

## „Ausgezeichnete“ Generationenfreundlichkeit

Für das bundesweite Zeichen „Generationenfreundlich einkaufen“ prüfen Auditoren 58 Kriterien. In Baden-Württemberg, wo es das Siegel seit Oktober 2010 gibt, übergab Utz Geiselhart vom Handelsverband Südbaden e.V. dem Kaufhaus Kratt KG am Marktplatz von Radolfzell als erstem Betrieb am Bodensee dieses Zertifikat. Damit gehört es zu den 26 ersten Unternehmen in Baden-Württemberg.

Hermann Kratt sieht darin eine Bestätigung für die Konzeption des Familienbetriebs in dritter Generation. Seinen Dank an die weiteren Familienmitglieder und alle MitarbeiterInnen verband er mit dem gemeinsamen Bestreben für einen ständig optimalen Service für Kunden jeden Alters, um das begehrte Zertifikat in drei Jahren erneut zu erhalten. ■



Sie freuen sich über die Auszeichnung (v.h.l.): Dr. Peter Zinsmaier, Vorsitzender Aktionsgemeinschaft Radolfzell, Daniel Seefelder, Wirtschaftsförderung der Stadt Radolfzell, Utz Geiselhart, Geschäftsführer Handelsverband Südbaden sowie die Familien Kratt mit Mitarbeiterinnen.

## Klapperstörche schätzen das Radolfzeller Revier

Bevorzugtes „Wohngebiet“ der Adebare im Stadtteil Böhringen



Dank des fürsorglichen Storchenauftragten für den Landkreis Konstanz, Clemens Schäfle, fühlen sich die Störche im Radolfzeller Stadtteil Böhringen besonders wohl. Rund um das Wohngebiet der evangelischen Kirche können Passanten das Familienleben der Adebare und ihr imposantes Begrüßungsklappern gut beobachten. Die Jungstörche trainieren bereits kräftig ihre Schwingen für den großen Flug in den Süden. Und so ist bei guten Windverhältnissen der Himmel über den Dächern des Ortes manchmal voller Störche. Auch auf den Riedwiesen in Richtung Radolfzell sieht man viele der Glücksboten auf Futtersuche. Wie wäre es also mit einem Ausflug ins „Storchendorf“? ■

# Zivilcourage – das geht alle an!

Präventionsrat Radolfzell informiert über Eingreifen ohne Eigengefährdung

Im Rahmen ihrer Vortragsreihe hatte der Präventionsrat Radolfzell einen Experten zum Thema Gewaltprävention und Zivilcourage eingeladen. Schon der Einstiegsfilm mit der gespielten Szene einer jungen Frau, die am Bahnhof in die Gewalt dreier aggressiver Männer kam, machte tief betroffen, weil viel zu viele Passanten rein gar nichts unternahmen. Doch wie reagiert man richtig, um zu helfen, ohne selbst zum Opfer zu werden? Im Vortrag und der intensiven Diskussion danach erläuterte Günther Hagen, Präventionsbeauftragter der Polizeidirektion Konstanz, sinnvolle Reaktions- und Verhaltensweisen sowie rechtliche Punkte hierzu. Rasch wurde klar, dass es nicht eine optimale Lösung gibt, die in jeder Situation passt. Ganz wichtig aber ist die Alarmierung der Polizei, andere aktiv zum gemeinsamen Eingreifen aufzufordern und sich Tätermerkmale genau einzuprägen. Auch rechtliche Punkte kamen zur Sprache. Zu diesem wichtigen Thema passte auch ein Zitat von Franca Magnani: „Je mehr Bürger mit Zivilcourage ein Land hat, desto weniger Helden wird es einmal brauchen.“ Mehr über die Arbeit der Radolfzeller Initiative über [www.präventionsrat-radolfzell.de](http://www.präventionsrat-radolfzell.de) und zum Thema über [www.aktion-tu-was.de](http://www.aktion-tu-was.de). ■



Dr. Kurt-Christian Tennstädt vom Präventionsrat und Günther Hagen, Präventionsbeauftragter der Polizeidirektion Konstanz diskutierten mit Radolfzeller Bürgern über Zivilcourage.

## Mit Eisblock Preise gewinnen

Wette der Zimmerer zeigt Vorteile eines Niedrigenergiehauses



Noch bis zum 6. Juli läuft eine Wette des regionalen Zimmererhandwerks, der Zimmerer-Innung Konstanz und des Verbandes Holzbau Baden. Im Areal des Kauflands, Markthallenstraße, hatte man einen 1.886 Kilogramm schweren Eisblock in ein von Auszubildenden nach Passivhaus-Standard gefertigten Mini-Holzhaus verpackt. Über vier Wochen hinweg zahl-

reichen Sonnenstunden, Wind und Wetter ausgesetzt, können Passanten nun bis zum 5. Juli Wetten abgeben, wie viel Prozent des Eisblocks beim Auspacken am 6. Juli ab 11 Uhr noch übrig sein werden. Nach Bekanntgabe des Wiege-Ergebnisses werden die Gewinner ermittelt und die sehr attraktiven Preise übergeben.

Die Handwerksvertreter wollen mit dieser Aktion auf die großen Einsparpotentiale durch Wärmedämm-Maßnahmen nach dem Passivhaus-Standard aufmerksam machen. Sie stehen hierzu jeweils samstags – also auch am 2. Juli – mit einem Infostand zur Verfügung. Nach der Wette darf sich der Kindergarten Güttingen über das schicke Holzhäuschen der Zimmerleute freuen. ■

## „Kiss me, Kate“ im Milchwerk Radolfzell

Musical-AG des Friedrich-Hecker-Gymnasiums mit grandioser Aufführung

Im zwölften Jahr setzt das Radolfzeller Friedrich-Hecker-Gymnasium mit drei Aufführungen am 1., 2. und 3. Juli 2011 seine Musical-Tradition fort. Mit Cole Porters „Kiss me, Kate“ kann man sich auf einen der bekanntesten Klassiker dieser Gattung freuen. Im großen Saal des Tagungs-, Kultur- und Messezentrums Milchwerk Radolf-

zell werden etwa 150 Mitwirkende auf der Bühne und im Orchester zu erleben sein.

Die Vorstellungen beginnen Fr und Sa um 20 Uhr und So um 19 Uhr. Karten gibt es im Vorverkauf im Sekretariat des Gymnasiums und bei der Buchhandlung am Obertor. ■

## Willkommen bei den Sch'tis

20 Millionen Franzosen können nicht irren! Vorurteile zwischen Nord- und Südfrankreich werden in dem Kino-Highlight „Willkommen bei den Sch'tis“ köstlich witzig aufs Korn genommen. Ein Filmgenuss – von Anfang bis Ende. Das nostalgische Universum-Kino in Radolfzell lädt hierzu am Freitag, 1. Juli, um 20 Uhr ein.

Karten für diesen und weitere Filme gibt es im Vorverkauf bei YETI-Sport in der Teggingerstraße 14 und natürlich an der Abendkasse. ■



## Psychologische Beratung

### Sprechstunde:

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

### Einzelgespräch:

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

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

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

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

## Nichtraucher-Training

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

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

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

## Entspannungs-Training

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

## Ernährungsberatung

### Einzelgespräch:

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

### Gruppenschulung:

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

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

## Kochen ohne Reue zu den Themen

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

## Entspannung

### Feldenkrais – beweglich, locker und entspannt

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

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

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

### Leichter zur Ruhe kommen

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



## Sauna

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

### Sauna Kurpark-Klinik

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

### Sauna Kurmittelhaus

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

Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 2 Personen möglich!  
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr  
14:30-16:00 Uhr  
Zusätzliche Zeiten:  
Mo-Di 17:00-21:00 Uhr  
Mi 19:00-21:00 Uhr  
Do 14:30-21:00 Uhr  
Fr 17:00-18:30 Uhr  
19:45-21:00 Uhr  
Sa-So 07:30-12:00 Uhr  
14:30-21:00 Uhr

# 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 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.

## Lions Club Radolfzell-Singen

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

## Rotary-Club

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

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

## Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

*Informationen:* Frau Stuckert · Tel. 547 24

## Tennis

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

*Weitere Tennisplätze:*

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

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

## Boccia (Boule)

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

## Tischtennis

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

## Golf

*Golfclub Owingen-Überlingen*

Hofgut Lugenhof · 88696 Owingen

Tel. 0 75 51 / 8 30 40 · [www.golfclub-owingen.de](http://www.golfclub-owingen.de)

*Golfanlage Schloß Wiechs*

Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

Tel. 0 77 38 / 71 96 · [www.golfclub-steißlingen.de](http://www.golfclub-steißlingen.de)

 <p>Wirtschaft seit 1849 zum Kranz Hundertjährige Tümmele - Moos vom 2000</p>	<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><a href="http://www.kranz-duennele.de">www.kranz-duennele.de</a></p>
---	--

 <p>40 Jahre Restaurant-Rotisserie Pferdehof 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](http://www.golfclub-owingen.de)

THEATER

Die Färbe

SINGEN

Bis Mitte Juni:

Oscar Wilde  
SALOME

Tragödie in einem Akt

---

Nächste Premiere 15. Juni:

Neues von  
KISHON

Satirische Einakter

---

Vorstellungen jeweils  
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

---

Karten & Information:

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

**Freitag, 1. Juli**

**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

**19:00 Uhr Lachyoga** mit Arno Harke, KPK Sporthalle

**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. Juli**

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

**Sonntag, 3. Juli**

**20:00 Uhr Kinofilm** WMK, Raum Mainau

**Montag, 4. Juli**

**20:00 Uhr Kinofilm** WMK, Raum Mainau

**Dienstag, 5. Juli**

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

**19:30 Uhr Singabend** WMK, Raum Höri

**Mittwoch, 6. Juli**

**19:00 Uhr Bridgeabend** WMK, Raum Höri

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

**Donnerstag, 7. Juli**

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

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

**19:30 Uhr Seelsorge-Gesprächsrunde** mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

**Freitag, 8. Juli**

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

**19:00 Uhr Lachyoga** mit Arno Harke, KPK Sporthalle

**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, 10. Juli**

**20:00 Uhr Kinofilm** WMK, Raum Mainau

**Montag, 11. Juli**

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

**Dienstag, 12. Juli**

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

**19:30 Uhr Singabend** WMK, Raum Höri

**Mittwoch, 13. Juli**

**19:00 Uhr Bridgeabend** WMK, Raum Höri

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

**Donnerstag, 14. Juli**

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

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

**19:30 Uhr Seelsorge-Gesprächsrunde** WMK, Musikzimmer

**20:30 Uhr „Helio“-Sonnenuntergangsfahrt**

**Freitag, 15. Juli**

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

**19:00 Uhr Lachyoga** mit Arno Harke, KPK Sporthalle

**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. Juli**

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

**Sonntag, 17. Juli**

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

**Montag, 18. Juli**

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

**Dienstag, 19. Juli**

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

**19:30 Uhr Singabend** WMK, Raum Höri

**Mittwoch, 20. Juli**

**19:00 Uhr Bridgeabend** WMK, Raum Höri

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

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

**Donnerstag, 21. Juli**

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

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

**19:30 Uhr Seelsorge-Gesprächsrunde** mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

**Freitag, 22. Juli**

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

**19:00 Uhr Lachyoga** mit Arno Harke, KPK Sporthalle

**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, 24. Juli**

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

**20:00 Uhr Kinofilm** WMK, Raum Mainau

**Montag, 25. Juli**

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

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

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

**19:30 Uhr Vernissage Böhlinger Künstler“,** WMK, Raum Höri

**Dienstag, 26. Juli**

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

**19:30 Uhr Singabend** WMK, Raum Höri

**Mittwoch, 27. Juli**

**19:00 Uhr Bridgeabend** WMK, Raum Höri

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

**Donnerstag, 28. Juli**

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

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

**19:30 Uhr Seelsorge-Gesprächsrunde** WMK, Musikzimmer

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

**20:30 Uhr „Helio“-Sonnenuntergangsfahrt**

**Freitag, 29. Juli**

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

**19:00 Uhr Lachyoga** mit Arno Harke, KPK Sporthalle

**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, 30. Juli**

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

**Sonntag, 31. Juli**

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

**20:00 Uhr Kinofilm** WMK, Raum Mainau

\* Anmeldung an der Rezeption der WMK

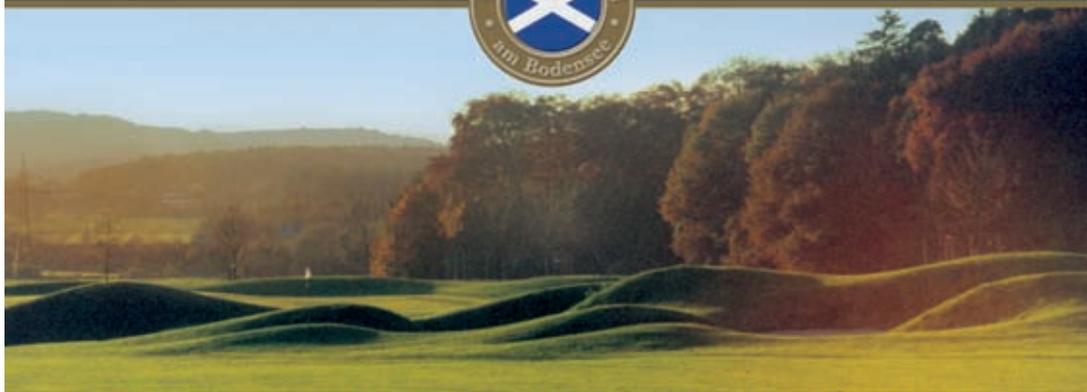
Abkürzungen: KSH = Klinik Seehalde; HAK = Hermann-Albrecht-Klinik; WMK = Werner-Messmer-Klinik; KPK = Kurpark-Klinik

# Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB  
RESTAURANT

Hole 19



Bürgerliche Küche  
nicht nur für Golfer

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

Täglich geöffnet!

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.  
am Bodensee

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



Brunnenstraße 4b  
78256 Steisslingen-Wiechs

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

eMail: [info@golfclub-steisslingen.de](mailto:info@golfclub-steisslingen.de)  
[www.golfclub-steisslingen.de](http://www.golfclub-steisslingen.de)

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des  
Golfclubs Steisslingen

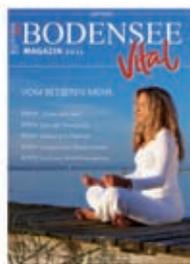
Telefon: +49 (0) 77 38 / 92 32 84  
Telefax: +49 (0) 77 38 / 92 32 97  
[www.golfclubrestaurant-hole19.de](http://www.golfclubrestaurant-hole19.de)

Medien für Tourismus und Standortmarketing

Labhard Medien



Kein Stress.  
Keine Hektik.  
Kein anderer See.



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



Herzlich Willkommen in Radolfzell



Einkaufen

Bummeln

Radeln

Musik

Genießen

Aktionen und verkaufsoffene Sonntage

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

→ Jeden Donnerstag Abendmarkt

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



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

**bora**

die sauna|oase am see

Rauchsauna

Kelo-Steg-Sauna

Finnische Sauna

Erdsauna

Sanarium

Dampfbad

Oasen der Ruhe

„1001 Nacht“

Kaminecke

Steinduschen

Pool

Seezugang

Saunabar

Restaurant

Wellness

Massagen

Parken frei



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

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

[www.bora-sauna.de](http://www.bora-sauna.de)  
[info@bora-sauna.de](mailto:info@bora-sauna.de)