



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

JUNI 2012

Raus aufs **Rad** und **Natur** genießen

Yoga – Harmonie für Körper, Geist und Seele

Vom **Bogenschießen** bis zur

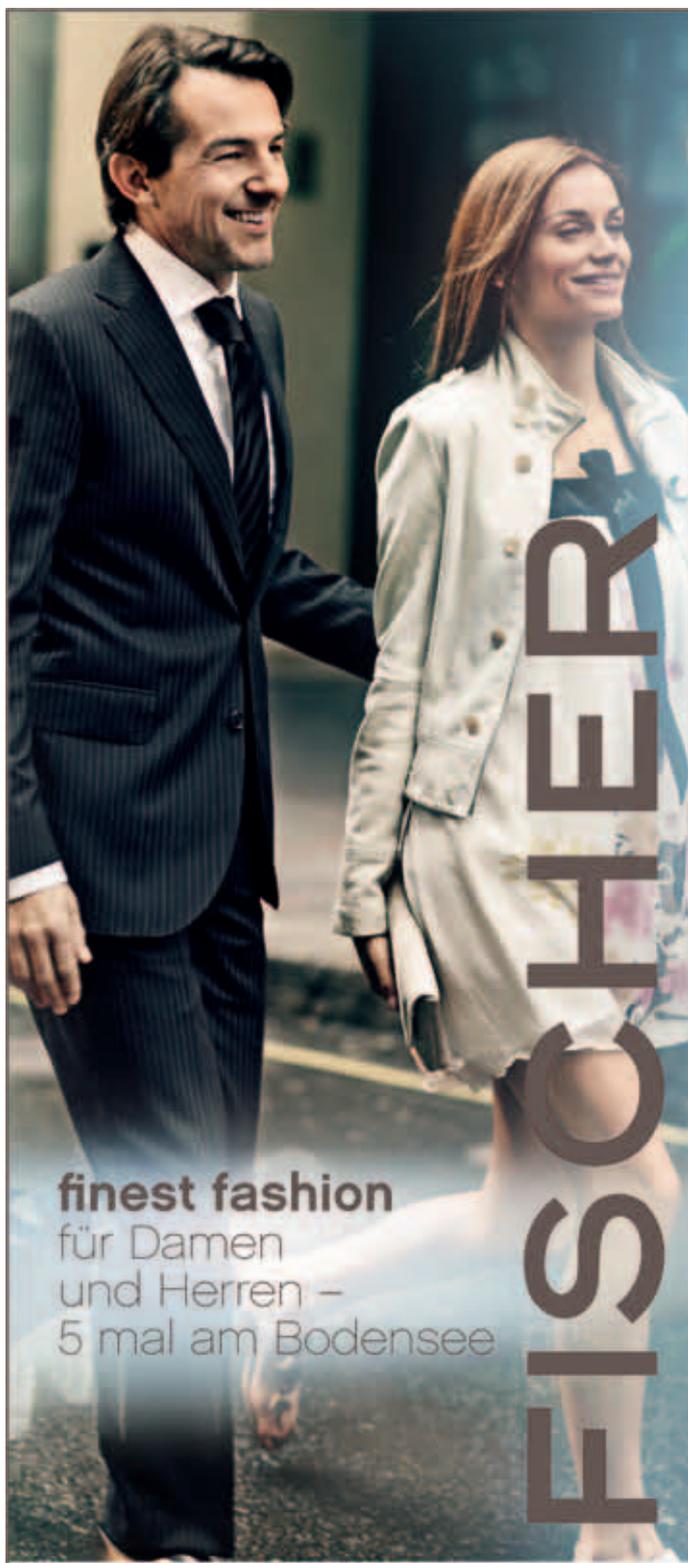
Hot Stone-Massage

METTNAU gratuliert **Werner Messmer**

Konzerte | Ausstellungen | Kunst | Kultur & vieles mehr



INHALT



finest fashion
für Damen
und Herren –
5 mal am Bodensee

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

Editorial	3
Rauf aufs Rad und Natur genießen!	3
Mit Yoga zu Gesundheit, Kraft und Leichtigkeit.....	4
Vom Bogenschießen bis zur Hot Stone-Massage	5
Qualitätsmanagement auf gutem Kurs	5
METTNAU gratuliert Werner Messmer!	6
Planungswerkstatt zu „unserer guten Stube am See“	8
Neues zum Kunsthäusle-Sommer	8
Klassik am Marktplatz	8
„... gehn wir in den Garten, schütteln wir die Birn ...“	8
Radolfzell	9

METTNAU-Philosophie

Bewegung ist Leben!	14
METTNAU ist mehr!	15
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken	16
Kur und Kultur.....	18
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	22
Allensbach	22
Singen	23
Konstanz	24
Ein Duft liegt in der Luft	25
Internationaler Tag – Fest der Begegnung	25
Schöpfungen	25
Floriansjünger feiern!	25
Mit dem Zeppelin NT über den Bodensee	26
Teufliche Gesänge auf dem Klosterplatz	26
Hermann Hesse – vom Wert des Alters.....	26
In Paris verschwunden, in Radolfzell aufgetaucht	26
METTNAU-Veranstaltungen	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipp, Rätsel	30

IMPRESSUM

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

Herausgeber: METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstraße 106, Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp

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

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

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

Druck: Druckerei Peter Zabel e. K., 78315 Radolfzell, www.zabeldruck.de

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

© 2012. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

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

als Geschäftsführer und Kurdirektor der medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell darf ich Sie ganz herzlich hier auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen. Die idyllische Umgebung zeigt sich nun in sattem Grün und mit duftenden Blüten – eine ideale Zeit, um aus der hektischen Betriebsamkeit des Alltags herauszugehen und hier neue Kraft zu schöpfen. Erleben Sie die reizvolle Ferienstadt mit ihrem historischen Stadtkern als anheimelnder Wohlfühlort und mit der METTNAU als ein international renommiertes Standort für Gesundheitsprävention und Rehabilitation erster Güte.

Die Parkanlagen präsentieren sich beim Blick auf den See gerade morgens und abends in einem stimmungsvollen Bild – die Boote am Ufer machen Lust, in das Blau hinaus zu rudern. Mit der freien Zeit, die Sie hier finden, wächst der Wunsch, die angenehmen Temperaturen zu Spaziergängen,

Wanderungen oder Radtouren zu nutzen und die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Hierbei entsteht auch Raum, um die Seele zu „lüften“. Unwillkürlich kommen aber auch Überlegungen, wie Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung in Ihrem Leben künftig Platz finden. Unser umfassendes Therapiekonzept hilft Ihnen, außerhalb der Alltagshetze neue Kraft zu schöpfen. Es ist uns wichtig, Ihnen gerade in dieser Zeit Freiraum zum Nachdenken über die für Sie wichtigen Werte im Leben zu lassen und Ihnen, wo es gewünscht ist, gerne Anregungen zu neuen Weichenstellungen im künftigen Tagesablauf zu geben.

Spezielle kulturelle Angebote und ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm sowie attraktive Veranstaltungen und Sommerfeste in Radolfzell und der Umgebung bieten zudem Impulse für einen wohltuenden Ausgleich und vielfältigen Genuss.

Egal, ob eine Krankheit Sie zur Rehabilitation zwingt oder ob Sie ganz bewusst den Frühsommer für eine Therapie zur gesünderen und bereichernden Lebensweise gewählt haben – das ganze METTNAU-Team möchte Sie hierbei mit Zuwendung, Freude und einem von Herzen kommenden aufmerksamen Service begleiten. Lernen Sie die Gastfreundschaft der Stadt Radolfzell und die Kompetenz der METTNAU kennen. Ich heiße Sie alle bei uns auf das Herzlichste willkommen!



Markus Komp

Markus Komp
Geschäftsführer
und Kurdirektor

Rauf aufs Rad und Natur genießen!

Geführte Touren, Routenvorschläge, Karten und Tipps



Die Zeit ist ideal: Die Landschaft zeigt sich üppig grün mit bunten Blütentupfern und glitzerndem See, die Temperaturen sind angenehm – genau das Richtige für Radausflüge. Wer sich nicht auskennt, erhält bei der Tourist-Information Radolfzell zahlreiche

Tipps, übersichtliche Karten zu den gut beschilderten Wegen für eigene Exkursionen oder Angaben zu geführten Touren. Und natürlich kennt man auch die Radfachgeschäfte mit Leihrädern, E-Bikes, Zubehör und mehr für ungetrübten Radelgenuss.

Die reizvolle Unterseelandschaft bietet für jede Kondition abwechslungsreiche Strecken am See entlang, durch Naturschutzgebiete, Streuobstwiesen oder malerische Dörfer mit gemütlichen Einkehrmöglichkeiten. Mountainbiker finden am Schienerberg anspruchsvolle Strecken. Bei geführten Touren erfährt man Interessantes zur Tier- und Pflanzenwelt, aber auch zu Kultur und Geschichte sowie zu zahlreichen kunsthistorischen Kleinoden.

Individuell oder mit Führung lässt sich das Programm „Fahr Schiff und Radle“ nutzen. Hierbei überbrückt man die erste Etappe mit dem Kursschiff von Radolfzell nach Mannenbach oder zur Insel Reichenau. So führt eine Tour am 14. Juni beispielsweise von Mannenbach entlang des schweizerischen Rheinuferes und einem Abstecher zum Napoleonmuseum, ehe man in Stein am Rhein wieder auf die deutsche Seite wechselt. Wer möchte, kann am 28. Juni am Rheinufer auch weiter bis nach Diessenhofen radeln und erst dann den Fluss für die ebenfalls interessante Strecke zurück überqueren.

Mehr Informationen zu diesen und weiteren Radtouren erhalten Sie bei der Tourist-Information Radolfzell Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500, touristinfo@radolfzell.de oder www.radolfzell.de.

Mit Yoga zu Gesundheit, Kraft und Leichtigkeit

Harmonie für Körper, Geist und Seele



Die Yoga-Lehrerin Nadine Binder bei der Gleichgewichtsübung „Der Baum“.

Die Yoga-Welle rollt, nicht nur, weil viele Promis Yoga nutzen, sondern weil alle, die diese Übungen regelmäßig praktizieren, spüren, wie positiv sie wirken. Den gesundheitlichen Nutzen dieser jahrtausendealten indischen Lehre belegen auch wissenschaftliche Studien. „Die Praxis von Yoga vermittelt eine andere Haltung. Die neue Haltung des Körpers verändert auch die Haltung zum Leben“, fasst es Nadine Binder zusammen, die für die Gäste der METTNAU die sehr gefragten Hatha Yoga-Kurse anbietet. Dies entspricht auch dem ursprünglichen Sinn von Yoga in der Harmonisierung und Einheit mit sich selbst und mit den universellen Energien (Gott, oder wie auch immer man es persönlich nennen möchte). Die Sporttherapeutin, Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin hat verschiedene fundierte Ausbildungen zu

Yoga mit unterschiedlichen Formen absolviert. Hatha Yoga ist die Basis vieler hieraus entwickelten Formen und beinhaltet sowohl Körperübungen, Atemübungen wie auch Meditation. Abgewandelte, zum Teil recht neue Yoga-Stile können teilweise sehr dynamisch und kraftvoll sein, den geistigen Weg in den Mittelpunkt stellen oder andere Schwerpunkte einbinden. „Da unsere Gäste zu unterschiedlichen Zeiten an- und abreisen, aber die Gelegenheit zum Kennenlernen von Yoga haben sollen, schließt jede Stunde in sich ab“, betont Nadine Binder. Hierfür eignet sich Hatha Yoga am besten. Dass sie damit das Interesse der Gäste, darunter viele Yoga-Neulinge, trifft, zeigt die rege Nachfrage. Hierbei brauchen Herzpazienten mit bestimmten Indikationen eine ärztliche Genehmigung zur Teilnahme.

Ankommen und Balance finden

In den 60 Minuten-Einheiten ist es ihr wichtig, dass jeder erst einmal im Raum ankommt und sich selber spürt („keine Selbstverständlichkeit für viele Teilnehmer!“). Die Bewegungsübungen haben jeweils ein Hauptthema, das langsam aufgebaut wird wie beispielsweise das Gleichgewicht. Übungen hierzu sind besonders empfehlenswert, wenn man seelisch und körperlich nicht in Balance ist. „Der Baum“ richtet die Wirbelsäule auf, stärkt die innere und äußere Haltung und erfrischt den Geist. „Ich hole die Teilnehmer immer da ab, wo sie mit ihren körperlichen Möglichkeiten stehen, und wenn es dann erstmal nur ein „Bäumchen“ wird, ist das auch in Ordnung“, so die Therapeutin. Dies gilt unter anderem auch für Sitzpositionen, die jedem zu einer unverkrampften Haltung bei gut aufgerichteter Wirbelsäule verhelfen sollen. Auch bei den Atemübungen, die zum Programm gehören, legt sie Wert darauf, dass jeder für sich herausfindet, welcher Rhythmus stimmt und ob zu bestimmten Bewegungsabläufen das Einatmen oder Ausatmen besser passt. Nur so gelingt es, den Stress wegzuatmen und neue Energie zu tanken. Die Teilnehmer fühlen sich mit dieser individuellen Begleitung gut angenommen und schätzen auch den Abschluss auf der Matte, wo man etwa mit einer meditativen Körperreise nachspürt, was sich durch die Yoga-Übungen verändert hat.

Yoga ist für alle da

Wer glaubt, dass Yoga nur etwas für Frauen ist, der irrt.“ In manchen Kursen habe ich mehr Männer, darunter auch viele jüngere. Sie können sich manchmal sogar besser fallen lassen als Frauen.“ Auch gibt es keine Altersbeschränkung. „Es geht nicht um die am besten oder häufigsten ausgeführte Übung, sondern um das achtsame Erspüren, wie Yoga den Körper, aber auch das Denken und Fühlen verändert und man letztlich in der eigenen Mitte ankommt.“ Viele der Erstteilnehmer berichten, dass sie über den METTNAU-Kurs einen wertvollen Zugang zum Hatha Yoga gefunden haben und zu Hause weiter machen möchten. Nadine Binder und ihre beiden Vertreterinnen empfehlen hierfür, Studios mit gut ausgebildeten Yogalehrern zu wählen. METTNAU-Gäste können sich über die Dispositionen in den einzelnen Kliniken zu den Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl jeweils montags und freitags um 16.30 Uhr in der Kurparkklinik anmelden. Für die Yoga-Expertin ist auch der Freitag ein angenehmer Termin: „Ich gehe nach dieser Stunde ebenfalls mit mehr Energie, Ruhe und Leichtigkeit ins Wochenende!“ ■

Vom Bogenschießen bis zur Hot Stone-Massage

METTNAU-Therapien – vielseitig, gesundheitsfördernd und wohltuend

Fragt man den sportlichen Leiter der METTNAU Richard Geitner nach den Therapieleistungen der Reha-Einrichtungen auf der schönen Halbinsel am Untersee, so muss er erst überlegen, um auch nichts von der Vielzahl an Angeboten zu vergessen. Gerade im Bewegungsbereich weiß man, dass zu Hause nur weitergeübt wird, was hier positiv erlebt wird und Spaß macht. Und da es von den Präventions-Gästen bis zu den erkrankten Herzpatienten ganz unterschiedliche, ärztlich geprüfte Leistungseinstufungen und Bewegungsmöglichkeiten gibt, findet man auf diese Weise für jeden einzelnen die passenden Kombinationen beziehungsweise Wahlangebote.

Mettnau-Bewegungsvielfalt

Beliebt ist beispielsweise der Start in den Tag mit den Morgenübungen von Montag bis Freitag im Innenhof der Kurparkklinik oder am See. Je nach Verordnung und Tagesangebot geht es dann ab 8 Uhr zu Gymnastik, Ausdauertraining, Ballspielen, Tanzgymnastik, Wassergymnastik, Stretching oder Atemkursen. Zusätzlich bieten Bogenschießen oder Sportrudern in jeweils drei Kurseinheiten sowie Walking- oder Nordic-Walking-Schulungen (mit Leihstöcken für den Aufenthalt) mehrfache gesundheitliche Aspekte. Auch das freie Nutzen von Ruderbooten, Schwimmen sowie die geführten Wanderungen sind sehr beliebt. Die Mittwochwanderungen im westlichen Bodenseeraum erfolgen immer in zwei Gruppen mit unterschiedlichen Belastungsstufen und enden mit einer gemütlichen Einkehr. Bei den Donnerstagswanderungen für Herzpatienten mit medizinischer Genehmigung ist neben einem Sporttherapeut auch immer ein Arzt mit Notfallgerät dabei. Hinzu kommen kurzfristige Angebote, beispielsweise

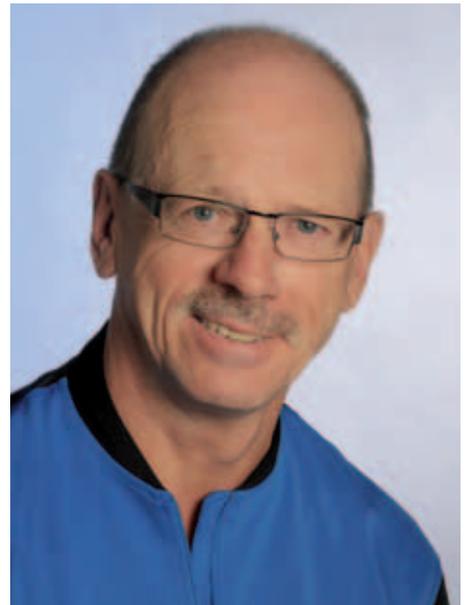
für Mountainbike-Touren in Kleingruppen. Ebenso wichtig wie Bewegung ist auch die Entspannung. Hier kann man meist ausprobieren, was individuell am besten zusagt. Dies können beispielsweise progressive Muskelentspannung oder verschiedene alternative Entspannungstrainings, Taiji, Qigong oder Hatha Yoga und anderes mehr sein.

Hinzu kommen verordnete und zum größten Teil auch frei buchbare Anwendungen. Zur Krankengymnastik gehören beispielsweise Kurse für den Rücken, den Beckenboden, Schulter-/Kniegymnastik oder Osteopathie-Übungen und Einzel-Krankengymnastik. Medizinische Trainingstherapien erfolgen in Einzelbehandlung oder Kleingruppen unter sporttherapeutischer Betreuung. Zusätzlich besteht die Möglichkeit zum überwachten und computergestützten Krafttraining.

Auch das Feld der Massageanwendungen ist breit aufgestellt, beispielsweise mit Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Hot Stone- oder Lomi Lomi-Massage, Bindegewebsmassage oder der Massage mit dem Wasserdruckstrahl. Ergotherapie, Inhalationen, Elektro- oder Ultraschalltherapie gehören zu weiteren gesundheitsfördernden Anwendungen.

Bewegung gut koordiniert

Alles in allem laufen bei Richard Geitner die Fäden für 54 Mitarbeiter in der Sporttherapie, Physiotherapie, Ergotherapie, dem Massagebereich und der Disposition für die Therapieplanung zusammen. Die Einsatzpläne müssen abgestimmt und mit den medizinischen Verordnungen und verschiedenen Belastungsstufen der Teilnehmer zusammengeführt werden. Dazwischen braucht es für die Mitarbeiter im intensiven



Vormittagsprogramm auch eine kurze Pause. „Dies funktioniert nur durch den engen Austausch im Team, aber auch mit den Ärzten, dem medizinischen Personal und anderen beteiligten METTNAU-Kolleginnen und Kollegen“, betont er. Auch für besondere Zusatzangebote hat er versierte Leute, die etwa für junge Bundeswehrsoldaten, die hier nach Kriegseinsätzen neue körperliche und psychische Kraft schöpfen, interessante Aktionen entwickeln.

Er selbst ist derzeit in der Vorbereitung der nächsten, sehr beliebten METTNAU-Taiji + Qigong-Tage vom 3. bis 26. August mit Abendübungen, Tages- und Wochenend-Seminaren für jedermann. Informationen und Anmeldungen: Tel. 07732/151-883, richard.geitner@mettnau.com, www.richard-geitner.de. ■



Qualitätsmanagement auf gutem Kurs

METTNAU hat Rezertifizierung mit Lob bestanden

Die METTNAU und das für das Qualitätsmanagement (QM) verantwortliche Team um Oliver Labs können sich freuen: Die neuerliche Rezertifizierung zu allen Abläufen wurde mit einem Lob abgeschlossen.

Oliver Labs ist den METTNAU-Gästen als Verantwortlicher aus dem Physiotherapie- und Massagebereich bekannt. Er hatte im Juni 2011 die Aufgabe als Qualitätsmanagementbeauftragter (QMB) von Dr. Markus Müller übernommen. Auch bei der Prüfstelle hat sich eine Veränderung ergeben. Die Zertifizierung von medizinischen Einrichtungen hat seit einigen Jahren eine große Dynamik entwickelt. Daher ist die METTNAU mittlerweile Mitglied im Quali-

tätsverbund Gesundheit, dem 29 Kliniken von elf Trägern angehören. Deren Mitgliedshäuser werden alle von der LGA InterCert aus Nürnberg als eine der ältesten und erfahrensten Zertifizierungsgesellschaften geprüft. Dies hatte den Wechsel vom TÜV Süd zu dieser Gesellschaft der TÜV Rheinland Group erfordert.

Die Rezertifizierung erfolgte im April durch zwei Auditoren nach DIN EN ISO 9001:2008 sowie zusätzlich nach QMS Reha, was für Einrichtungen wie die METTNAU gesetzlich gefordert ist. Mehr über die Rezertifizierung, das QM-Team und den Nutzen für Gäste wie für die Mitarbeiter der medizinischen Reha-Einrichtungen in Radolfzell in der nächsten Ausgabe. ■

METTNAU gratuliert Werner Messmer

Festakt zum 85. Geburtstag des großen Wohltäters für Stadt und Kur



Ehre, wem Ehre gebührt! Gerade haben Werner und Erika Messmer aus ihrer Stiftung erneut fast 200.000 Euro an 86 Radolfzeller Vereine und Institutionen ausgeschüttet. Insgesamt sind es laut dem Vorsitzenden des Stiftungsrates Gunter Langbein bisher rund 1,7 Millionen. Aus dem Privatvermögen des Ehepaares kommen weitere Spenden von rund zehn Millionen dazu. Neben einem gestifteten Kindergarten und hohen Mitteln für das hiesige Krankenhaus kam auch die METTNAU immer wieder in den Genuss von sehr großzügigen Zuwendungen. Seine Unterstützung beim damaligen Bau der nun nach ihm benannten Werner-Messmer-Klinik war entscheidend für die Weiterentwicklung der medizinischen Reha-Einrichtungen in Radolfzell. Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt nannte ihn, seine Frau sowie Tochter Cornelia in seiner Ansprache denn auch „die Ermöglicher in Radolfzell“. Der Ablauf der Feierlichkeiten machte einmal mehr deutlich, dass Werner Messmer und seiner Familie die Heimatverbundenheit sehr am Herzen liegt.

Glückwünsche aus nah und fern

So startete das Fest passend für den Freund der Narren im Zunfthaus der Narrizella und mit einem musikalischen Gruß des Blasmusikverbandes Hegau-Bodensee e.V. – einer Musik, die er besonders liebt. Humor und launige Redebeiträge gehörten denn auch zum Programm des Tages, unter anderem in der Würdigung durch den Bundestagsabgeordneten Andreas Jung (CDU) und seinen Vorgänger Hans-Peter Repnik. Bei dem Geschenk der Narrizella, einer Bronzeskulptur des Ehrenbürgers von Friedhelm Zilly, mein-

te er in seiner typischen Art, dass er sich mit diesem Gegenüber wohl erst noch anfreunden müsse, sich aber unglaublich freue.

Ehrung einer Lebensleistung

Die Grußworte der zahlreichen hochrangigen Gäste aus nah und fern würdigten aber auch einen Menschen, der für viele eine Personalisierung des Wirtschaftswunders in der Nachkriegszeit ist. Nach der Rückkehr aus der Gefangenschaft 1949 legte er mit seiner Frau und einem Meister den Grundstein für sein großes Unternehmen. Dass er 1978 auch den weitsichtigen Zeitpunkt gewählt hat, das Unternehmen mit nun über 1000 Mitarbeitern hier, in Brasilien und in Mexiko in andere Hände zu geben, verdeutlichen die Ausführungen des Radolfzeller Geschäftsführers von TRW, Ralf Jeskulke. Dieser überreichte eine von den Auszubildenden des Werkes gefertigte Skulptur mit dem früheren und heutigen Firmenlogo. Der gerührte Firmengründer hatte sogleich eine Anekdote und lobende Worte für die angehenden Werkzeugmacher parat.

Ein Fest für Leib und Seele

In Vertretung des verhinderten Geschäftsführers und Kurdirektors Markus Komp präsentierte der Oberbürgermeister in der Werner-Messmer-Klinik eine Stele mit dem Portrait und dem beeindruckenden Lebenslauf für Werner-Messmer, der überrascht und hocheifrig über dieses Geschenk war. Anschließend gab es im Restaurant der Klinik für die rund 130 Gäste ein Festmenü. Küche und Service, die zuvor 450 Patienten und Gäste der METTNAU verköstigt und bedient hatten, haben dafür mit „allen ver-

fügbaren Händen“ das Restaurant der Klinik schnellstens neu und sehr festlich eingedeckt und ein ausgezeichnetes Menü gezaubert. Hauswirtschaftsleiterin Carmen Böhme und Küchenchef Werner Schönmetzler sorgten hierbei für einen gelungenen Ablauf. Vor der Klinik erfreuten rund 220 Blasmusiker/innen unter Leitung des ehemaligen Radolfzeller Musikdirektors Heinrich Braun und später mit dem OB als Dirigent den Jubilar mit mehreren Musikstücken. Obendrein gab es vom Blasmusikverband Hegau-Bodensee e.V. eine große Fahne mit den abgebildeten Kapellen und dem Konterfei des großherzigen Musikförderers.

Das gesamte METTNAU-Team freute sich sehr, dass es den hochgeschätzten Mäzen und Freund der Kur, Werner Messmer, mit seinen Gästen in der Werner-Messmer-Klinik willkommen heißen und zu einem schönen Fest beitragen konnte. Nach den persönlichen Glückwünschen von METTNAU-Geschäftsführer Markus Komp wünschen auch die Redakteurin und der Verlag dieses Magazins dem Jubilar für die Zukunft alles erdenklich Gute und noch viele angenehme Besuche in „seiner“ Klinik und den anderen Einrichtungen der METTNAU. ■





Planungswerkstatt zu „unserer guten Stube am See“

Rege Bürgerbeteiligung zur Gestaltung der Seepromenade



Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt, Bauamtsleiter Thomas Nöken und Projektleiter Martin Grünmüller zeigten sich nach dem Abschluss des zweiten Projekttagess zum Planungsprozess Seepromenade unter Beteiligung von rund 70 Bürgern und 20 Personen aus der Verwaltung hoch zufrieden: „Alle haben intensiv mitgearbeitet“, freute sich der OB. Die vier beteiligten Landschaftsplanungsbüros hatten hierzu ihre Entwürfe nach den Ergebnissen aus dem ersten Workshop vorgelegt. Bei dem zweiten Termin wurden diese hinsichtlich den Themen Gesamtbild, Straßen und Erschließung, Natur und See, Freianlagen, Gastronomie, Kultur, Soziales und Tourismus überprüft.

Mit der Dokumentation und den nochmals modifizierten Plänen geht es nun in die Ausschüsse und den Gemeinderat. Dieser soll vor der Sommerpause über das weitere Vorgehen entscheiden. Die Bürger werden in einem Stadtgespräch im September nochmals umfassend informiert. Schon jetzt ist deutlich, dass der Freizeitwert für alle Generationen deutlich ansprechender und das gastronomische Angebot entlang der Promenade besser aufgestellt werden soll.

„Wichtig war uns, die Wünsche, Befindlichkeiten und Bedürfnisse der Bürger zu erfahren und – wo möglich – einzubeziehen, damit die Seepromenade wirklich unser aller guten Stube am See wird!“, betonte der Projektleiter. Aufgrund der Entwürfe diskutierte man auch die Zukunft des Konzertsegels: „Hier zeigte sich, wie sehr die Radolfzeller an ihrem Konzertsegel hängen, wie es zur Identifizierung gehört, aber auch als touristisches Alleinstellungsmerkmal in der Region wahrgenommen wird.“ Ein richtiger Schritt also, die Bürger in die Planung hineinzunehmen. Erste kleinere Umsetzungen sollen noch in diesem Jahr erfolgen. Nun darf man auf die weitere Entwicklung gespannt sein.

Übrigens: Bis Mitte September gibt es jeden Mittwochabend und sonntags am Konzertsegel Promenadenkonzerte – der Eintritt ist frei. Näheres über die aktuellen Mitteilungen. ■

Neues vom Kunsthäusle-Sommer

Skulpturen- und Bilderausstellung



Die beiden Künstlerinnen Elke Lentzsch und Gabriele Eberhard stellen bis zum **14. Juni** im Kunsthäusle auf der Mettnau beim Strandcafé unterschiedliche Keramik-Skulpturen und Bilder in Aquarell- und Acrylmalerei aus. **Elke Lentzsch** fertigt ihre Objekte in Aufbaukeramik mit weißem oder rotem Ton an. Die Werke sind geritzt, farbig engobiert oder glasiert. **Gabriele Eberhard** liebt es, mit Farbspielen und Formen auf verschiedenen Materialien ihre Bilder und Collagen zum Leben zu erwecken.

Öffnungszeiten und Gelegenheit zum Gespräch mit den Künstlerinnen: Dienstag bis Freitag von 14 bis 18 Uhr, Samstag und Sonntag von 11 bis 18 Uhr. ■

Klassik am Marktplatz

Blasmusik für alle unter freiem Himmel



Ein Termin, den sich Freunde der Blasmusik schon lange vormerken: Am **Samstag, 23. Juni** um 21 Uhr gibt die Stadtkapelle Radolfzell ein faszinierendes Open-Air-Konzert auf dem Marktplatz. Erst vor kurzem hatten die 60 Musiker in einem internationalen Wettbewerb den ersten Platz erspielt. Auch bei diesem musikalischen Event mit konzertanter, klassischer und populärer Blasmusik darf man sich auf ein großartiges Musikerlebnis freuen. Die Stücke drehen sich um „Märchen, Mythen und Legenden“. Der Eintritt ist frei – die Stadtkapelle freut sich über Spenden. ■

„... gehn wir in den Garten, schütteln wir die Birn ...“

Neuer Obstsortengarten in Möggingen



Siebzig alte Obstsorten mit Namen wie „Wilde Eierbirne“, „Rote Sternrenette“ oder „Langstielerin“ sind in dem neu angelegten Sortengarten oberhalb von Möggingen zu finden. In dem weitläufigen Gelände gesellen sich junge Baumsetzlinge zu alten Streuobstbäumen. Wer sich auf den Weg durch die Blumenwiese macht, erfährt auf Infotafeln interessante Details zu Sorte, Geschichte und Verwendung. Dazu gibt es einen grandiosen Blick über den Mindelsee

bis zum Untersee und den Alpen. Neben interessierten Besuchern werden Grundschulen und Kindergärten den Sortengarten nutzen. Schon jetzt hört man: „Komm, ich zeig dir meinen Baum!“

Informationen und Fragen, auch zu Führungen, gibt es über die Projektleiterin Katrin Ehrhartsmann, Umweltamt Radolfzell, Tel. 07732/81-253, katrin.ehrhartsmann@radolfzell.de. ■

Ein Duft liegt in der Luft ...

Maiglöckchen-Ausstellung im Stadtmuseum Radolfzell



Der Duft von Maiglöckchen im Brautstrauß oder in Parfüms hatte es schon unseren Vorfahren angetan. Im Mittelalter wurde der beliebte Frühlingsbote zum Attribut der Gottesmutter und machte in der Renaissance eine steile Karriere als Wundermittel. Natürlich war das Maiglöckchen auch Inspiration und Motiv zahlreicher Kunstobjekte, Liebesgrüße und mehr.

Die Sonderausstellung im Radolfzeller Stadtmuseum, Seetorstraße 3, bewahrt die Magie der hübschen Blume über den Blütenmonat hinaus und lädt zu spannenden Führungen ein:

Am **2. Juni** ab 10 Uhr geht es im Kräutergarten des Museums um die „Welt der Heildrogen“ und anschließend um Räucher- und Ritualdrogen“.

Am **14. Juni** startet um 16 Uhr eine Familienexkursion zum Besuch bei der „Lilie des Tales“.

Am **23. Juni** lädt die Kräutertour ab 12 Uhr zum Sammeln und anschließenden Zubereiten von „Fingerfood von der Wiese“.

Öffnungszeiten: Di bis So 10 bis 12.30 Uhr und 14 bis 17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr.

Informationen: Tel. 07732/81-530 oder www.stadtmuseum-radolfzell.de.

Internationaler Tag – Fest der Begegnung



Der **Samstag, 9. Juni**, gehört ab 15 Uhr auf dem Radolfzeller Marktplatz dem Zusammenleben mit ausländischen Mitbürgern. Bunt, kurzweilig und fröhlich wird es zugehen bei viel Musik, Gesang und Tänzen aus verschiedenen Ländern sowie einem kunterbunten Kinderprogramm. Dazu genießt man feine internationale Spezialitäten aus der Türkei, Indien, China, Pakistan, Ungarn, Italien, Frankreich und Sri Lanka. Höhepunkt des Festes ist die Band „AZUCAR CUBANA“, die die Besucher ab 20 Uhr mit temperamentvoller südamerikanischer Musik verzaubern wird.

Falls der Internationale Tag wegen schlechten Wetters nicht stattfinden kann, wird er auf Sonntag, den 10. Juni verlegt – Uhrzeiten und Programmpunkte bleiben unverändert.

Schöpfungen

Ausstellung in der Villa Bosch

Die in Hamburg geborene **Angelika Brackrock** hat sich in jüngster Zeit als herausragende Papier- und Textilkünstlerin profiliert. Bis zum **8. Juli** zeigt eine Ausstellung in der Galerie Villa Bosch, Scheffelstr. 8, aktuelle Werke der Künstlerin. Vollendete Technik, subtiler Umgang mit Form, Stofflichkeit und Farbe und eine ironisch gebrochene Sicht auf scheinbar Natürliches zeichnen ihre ungewöhnlichen plastischen Arbeiten aus. Die fremd-vertrauten Schöpfungen überraschen und verwirren. Durchaus augenzwinkernd fordern sie dazu heraus, neue Blicke auf Natürlich-Zeitloses zu wagen.

Öffnungszeiten: Di-So 14-17.30 Uhr.



Floriansjünger feiern!

150 Jahre Feuerwehr Radolfzell



Eine erfolgreiche Bürgerinitiative feiert ihren 150. Geburtstag: Die Freiwillige Feuerwehr Radolfzell ist seit 1862 als Retter in der Not in oft brisanten Einsätzen. Zum Jubiläum wird gefeiert! Einige Höhepunkte aus dem Jubiläumsprogramm für Bürger und Gäste:

Freitag, 29. Juni: Im seemaxx-Milchwerk-Areal zeigen ab 18 Uhr Feuerwehren bei „fit for fire fighting“ ihre körperliche Fitness. Um 20 Uhr ist die offizielle Eröffnung mit Bieranstich durch den Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt, gefolgt von einem stimmungsvollen musikalischen Abend im Festzelt auf dem Messeplatz, Güttinger Straße.

Samstag, 30. Juni: Ab 8 Uhr beweisen die Feuerwehren des Landkreises Konstanz bei Leistungsübungen auf dem Messeplatz ihre Schlagkraft. Glänzende Augen für Alt und Jung gibt es ab 9 Uhr bei zahlreichen, auch historischen Fahrzeugen, die vom Seetorplatz durch die ganze Altstadt bis zum seemaxx und Messeplatz zu bewundern sind. Ab 20 Uhr kommt man bei der „Zeller-Feuerwehr-Night“ mit der Holzhauermusik und der Froschenkapelle im Festzelt garantiert in Schwung (Karten im Vorverkauf).

Sonntag, 1. Juli: Nach dem Festgottesdienst im Münster um 9.15 Uhr ziehen ab 10.30 Uhr alle zum Messeplatz mit Fahrzeugausstellung, musikalischem Frühschoppen und Mittagessen. Um 14 Uhr startet der große Jubiläumsfestzug mit historischen Feuerwehr-Fahrzeugen durch die Radolfzeller Altstadt. Der musikalische Ausklang im Festzelt beginnt um 19 Uhr.

Weitere Informationen über die lokale Presse.

Mit dem Zeppelin NT über den Bodensee

Sanft, sympathisch, spannend



Seit 2001 kann man in Friedrichshafen wieder an Bord eines Zeppelins die schönste Art des Reisens erleben. Sanft und ruhig schwebt der weiße Gigant über die Landschaft. Für den Passagier sowie den Betrachter am Boden ein Erlebnis ohnegleichen. Der Zeppelin NT beeindruckt mit einem traumhaften Fluggefühl und neuen Perspektiven – über dem Bodensee, im Allgäu und bis hin zu den Alpen. Der Alltag entschwindet mit dem ersten Schritt an Bord. Und auch wer das Luftschiff über sich am Himmel entdeckt, erfährt ein Gefühl von Freude,

als würde man von einem Freund begrüßt. Das Zeppelin-Erlebnis beginnt nicht erst in der Luft: Im Restaurant Zeppelin Hangar FN warten kulinarische Köstlichkeiten, garniert mit direktem Ausblick auf das Flugfeld. Zusätzlich führt eine Werftbesichtigung hinter die Kulissen des Luftschiffbaus.

Weitere Informationen und Buchung:

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH, Allmannsweilerstr. 132, 88046 Friedrichshafen, Tel. +49 (0)7541-5900-0, info@zeppelinflug.de, www.zeppelinflug.de. ■

Hermann Hesse – vom Wert des Alters

Sonderausstellung zum 50. Todestag des Dichters

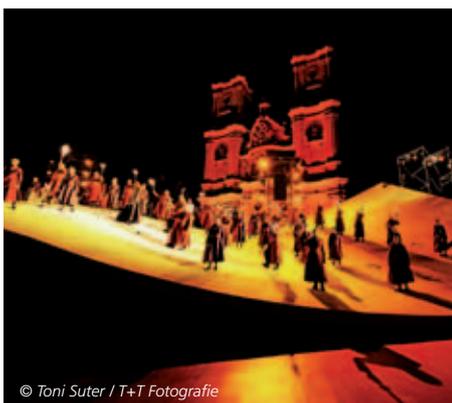
Das Hermann-Hesse-Höri-Museum in Gaienhofen zeigt bis zum **28. Oktober** eine Sonderausstellung über Hermann Hesse und seinen Bezug zum Alter – mit Fotografien von Martin Hesse. Mit charakteristischen Lebenszeugnissen und Schriften sowie zahlreichen Fotos begleitet die Ausstellung Hesses Lebensabschnitt vom 50. Lebensjahr bis zu seinem Tod mit 85 Jahren. Die eindrucksvollen Fotografien, die den Schriftsteller über viele Jahre hinweg zeigen, stammen fast ausschließlich aus der Kamera von Martin Hesse, seinem jüngsten Sohn. Gerühmt als „Poet der Kamera“ hat er zahlreiche Portraitaufnahmen gefertigt, gibt aber ebenso Einblicke in den Lebens- und Arbeitsalltag seines Vaters Hermann Hesse – auch aus den Tessiner Jahren. Die Ausstellung mit Fotos, Briefen, Texten, Gedichten und Aquarellen wurde anlässlich des 50. Todestages Hermann Hesses konzipiert.

Öffnungszeiten: jeweils Dienstag bis Sonntag von 10-17 Uhr.

Informationen: Tel. 07735-44 09 49, www.hermann-hesse-hoeri-museum.de. ■

Teufliche Gesänge auf dem Klosterplatz

Freiluft-Oper in der Schweizer Festspielstadt St. Gallen



© Toni Suter / T+T Fotografie

Vom **22. Juni bis 6. Juli** verwandelt sich der Unesco-geschützte Stiftsbezirk in St. Gallen wieder in eine Opernbühne unterm Ster-

nenzelt. Mit „La damnation de Faust“ von Hector Berlioz steht dieses Jahr eine dramatische Legende nach Goethes „Faust“ auf dem Programm. Wie ein Himmel-und-Hölle-Hüpfspiel präsentiert sich die Freiluftbühne vor der Kulisse der prachtvollen Stiftskathedrale, wo das Geschehen um Faust, Gretchen und Mephisto seinen Lauf nimmt. Berlioz entfaltet seine ganze visionäre Kraft in den großen orchestralen Chorszenen, in denen er mit dem Auftreten der Saufbrüder, Soldatentruppen, Irrlichter, Naturgeister und Gläubigen immer neue, kontrastreiche Stimmungsbilder schafft. Die Oper wurde 1846 in Paris uraufgeführt.

Informationen, Karten und Vorverkauf über www.stgaller-festspiele.ch. ■



In Paris verschwunden, in Radolfzell aufgetaucht

Ausstellung mit Reproduktionen gestohlener Kunstwerke

Dr. Graziano Priotto hat sich auf Reproduktionen berühmter Bilder spezialisiert. Bis zum **25. Juli** zeigt er in den Räumen der vhs-Radolfzell, Güttinger Str. 19, Reproduktionen

von fünf aus dem „Musée National d'Art Moderne de la Ville de Paris“ gestohlenen Kunstwerke sowie neun andere Werke. Eine Broschüre über die im März 2010 gestohle-

nen Gemälde und die Künstler (Modigliani, Matisse, Léger, Picasso, Braque) sowie eine Kurzerzählung über den Kunstraub ergänzen die Ausstellung.

Weitere Informationen über die vhs-Radolfzell, Tel. 07732/91-388, www.vhs-radolfzell.de. ■

Freitag, 1. Juni

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schef-felschlösschen, Kaminzimmer

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

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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. Juni

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

Sonntag, 3. Juni

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

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

Montag, 4. Juni

15:00-16:30 Uhr Vortrag Beckenbodenkurs mit Frau Birgit Mütz Klinik Seehalde (s. auch Kasten)

19:30 Uhr Scheffelvortrag mit Frau Roth, Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Dienstag, 5. Juni

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 6. Juni

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

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 7. Mai

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 8. Juni

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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, 9. Juni

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

Sonntag, 10. Juni

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 11. Juni

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

Dienstag, 12. Juni

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 13. Juni

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

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 14. Juni

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

Freitag, 15. Juni

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schef-felschlösschen, Kaminzimmer

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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, 17. Juni

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 18. Juni

15:00-16:30 Uhr Vortrag Beckenbodenkurs mit Frau Birgit Mütz Klinik Seehalde (s. auch Kasten)

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

19:30 Uhr Konzert mit Familie Dammert, WMK, Raum Mainau

Dienstag, 19. Juni

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 20. Juni

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

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 21. Juni

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 22. Juni

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schef-felschlösschen, Kaminzimmer

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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. Juni

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 25. Juni

20:00 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Dienstag, 26. Juni

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 27. Juni

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

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 28. Juni

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 29. Juni

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schef-felschlösschen, Kaminzimmer

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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. Juni

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

KRAFTZENTRUM BECKENBODEN: METTNAU-KURSE FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Der Beckenboden gehört zu den Körperregionen, die uns im Alltag kaum bewusst werden, obwohl er als funktionelle Muskelgruppe von großer Bedeutung ist. Wie jede andere Muskulatur verliert er an Kraft, wenn er nicht regelmäßig trainiert wird. Der Gang zur Toilette wird häufiger – auch nachts. Laufen und Hüpfen beim Sport wird möglichst vermieden – manchmal sogar herzhaftes Lachen. Denn dabei kommt es, wie beim Niesen oder Husten, spontan und unkontrollierbar zu etwas Abgang von Urin. Auch Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen können ihn schwächen. Folgebeschwerden können u.a. bei Frauen eine Senkung der Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen sein.

In einer Theorie- und zwei Praxiseinheiten geht METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz die Beckenbodenschwäche gezielt an. Im Theorieseminar vermittelt sie fundierte und sehr aufschlussreiche Informationen sowie Tipps aus der Praxis. An den beiden Praxisterminen arbeitet sie mit Frauen und Männern in getrennten Kleingruppen. Hier geht es um Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

Die Termine für die nächsten Kurse werden auch in den Klinikushängen rechtzeitig angekündigt. Anmeldung über die Therapie-Disposition, Tel. 07732/151-810, reservierung@mettnau.com.

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

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

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

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 Arztsekretariat.

Gruppenschulung:

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

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

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).



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

(für Kurgäste und Öffentlichkeit)

Bewegungsbad B

Winter (Oktober – April)

Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr

Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Sommer (Mai – September)

Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr

Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Mittwoch

Kinderschwimmen 14:00-17:00 Uhr

Freitag (auf Rezept)

Wassergymnastik 15:00-15:30 Uhr

Freitag (nur im Winter von Okt. – April)

Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr

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

Werner-Messmer-Klinik

(ohne Badeaufsicht und nur für Kurgäste)
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

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

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna

Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr

Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr

Für Kurgäste ist die Sauna Mo-Fr ab 14:00

Uhr, Sa-So ab 16:00 Uhr (Winter) und ab

18:00 Uhr (Sommer) geöffnet.

Krafraum 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

Dies & das für den Gast

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

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

Evangelische Kirche

Bühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

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

Weinprobe

Für Laien ist es oft schwierig, nachzuvollziehen, was einen Experten veranlasst, einen Wein als angenehm im Abgang zu bezeichnen oder gar einen Hauch von Pfirsichgeschmack erkennen zu wollen. Weinexperte Wolfgang Schuler vermittelt im Rahmen einer Weinverkostung auf unterhaltsame Weise, Duft- und Geschmacksnoten zu erkennen, so dass Weine bestimmt und zugeordnet werden können. Die Degustation findet 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 herzlichst 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

Gesundes Liegen

Erholsamer Schlaf regeneriert Körper, Geist und Seele. Matratzen, Kissen und Lagerungshilfen müssen individuell angepasst sein. Erfahren Sie mehr zum Thema „Gesundes Liegen“ im Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell, Schlaflabor/4. Etage, Raum 465 jeweils Dienstag 14-15:30 Uhr und Donnerstag 15-16:30 Uhr, Tel. 0 75 31 / 69 44 70 .

Rotary-Club

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

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

Lions Club Radolfzell-Singen

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

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapiengelände. 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 Therapiengelände 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

Golfanlage Schloß Wiechs · Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

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

MIETWAGEN FÜR SIE



Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

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

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

Bitte rufen Sie an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin unter 077 32-98 2773.
AUTOHAUS BLENDER GMBH Robert-Gerwig-Straße 6 · 78315 Radolfzell



FASZINATION LUFTFAHRT



Dornier Museum Friedrichshafen am Flughafen
Tel. + 49 (0)7541 487 36-00

Öffnungszeiten:
Mai-Oktober: Mo. bis So. 10.00 – 18.00 Uhr
November-April: Di. bis So. 10.00 – 17.00 Uhr
Geschlossen am 24./25. und 31.12.

www.dorniermuseum.de

THEATER Die Färbe SINGEN

Françoise Sagan
Russisches
Dreieck

Curt Goetz
Emanuel Reibachs
Welttheater

Vorstellungen jeweils
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

**THEATER-CAFÉ
BIERGARTEN**
vor der Vorstellung
ab 16 Uhr geöffnet

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

BUCHTIPP

Antonia Uricher & Silvia Zeiler: VON APFELMINZE UND ZITRONENSTRAUCH

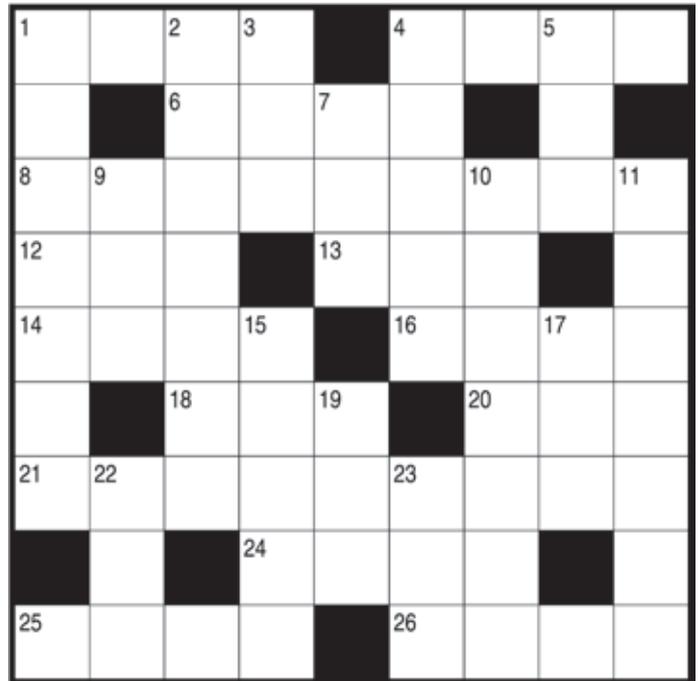
Kochen mit Kräutern ist in. Noch besser, wenn man die Erfahrung von Expertinnen aus der Region nutzen kann: Die Ernährungswissenschaftlerin Antonia Uricher und die Gärtnermeisterin Silvia Zeiler stammen beide von der Reichenau. In ihrem Kochbuch gibt es leckere, raffinierte und auch überraschende Rezepte aus der Kräuterküche. Anregungen aus der Praxis sowie Informationen zu heimischen Kräutern wie deren Beschaffenheit, Pflanzansprüche oder Wildstandorte, deren Verwendung und Einkaufstipps machen Lust zum Ausprobieren von manch schmackhaftem und gesundem Kräutlein. Das Kräuterküchenbuch gibt es in den Buchhandlungen von Konstanz bis Radolfzell sowie bei Gemüse-Böhler und der Tourist-Information Reichenau.



Verlag Schnell,
Festeinband,
160 Seiten
ISBN: 978-3-
87716-687-1
EUR 9,90

WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



Waagerecht: 1 In solchem Lokal geht's buchstäblich laut her 4 So zu sein bedarf es wenig, und wer so ist, ist ein König 6 Ein Mann wie K. Adenauer hatte seine ureigenste Epoche 8 Nicht nur Pennäler halten sich mit Freübungen fit 12 Halbes griechisches Lauteninstrument im Linienverkehr 13 Ja, Sir, irgendwas stimmt hier nicht 14 „Halbe Engländer“, im Pub zu bestellen 16 Uraltetes Längemaß mit bestimmten Wünschen 18 Mit dieser kurzen deutschen Linie kann man leicht in die Luft gehen 20 In dieser Situation frisst sogar der Teufel Fliegen! 21 Er vollbringt nur halbe Sachen, die meistens auch zusammenkrachen 24 Solcher Geist erwächst aus gemeinsamem Tun 25 Er kann würzen und heilen – und auf Schnapsideen bringen 26 Gesamtheit eines fleißigen Volkes, wie nur der Züchter es nennt

Senkrecht: 1 Mit Jazz, Swing und Tanz – großes Orchester in strahlendem Glanz 2 Hausgehilfins kalte Sachen konnte sie am besten machen 3 Münze, speziell für ältere japanische Herren 4 Fusslig schweben sie durch den Raum: Diese Fädchen sieht man kaum 5 Französisch für Ja-Sager 7 Dieser Charles wurde ohne Mond berühmt (†2004) 9 US-Schauspieler, dessen Vorname besonders kalorienbewussten Leuten zusagt

10 Verhängnisvolle asiatische Riesenwelle mit ständig zunehmender Gewalt 11 Wiesenpflanze haftet zäh am Schuhwerk und am Dekolletée 15 Ein dauerhaftes Palindrom 17 Er macht die Musik – und ein Verwandter rotiert derweil auf einer Scheibe 19 Stifterstatue und „Lemper“-Figur ... wen eigentlich meint man hier nur (vornämlich)? 22 Kufsteiner Fluss, der schließlich in die Donau muss! 23 Er reitet auf Karten immerzu – die Kartei ist für ihn dabei nie ein Tabu!

AUFLÖSUNG MAI 2012:



CERAMICA
ULLI BEHOLZ

Kirchgasse 16
direkt beim
radolfzeller münster

öffnungszeiten:
dienstag-freitag 15-18 uhr
samstag 10-13 uhr



Wichtige Termine 2012

16.12.2011 bis 26.2.2012
HCEHERE WESEN – Roland Fuhrmann

Ab 23.2.2012
EPHEMERALS – FLÜCHTIGE DIALOGE. Aus der Reihe: Off-Space meets Museum

3.2. bis 6.5.2012
WIR SIND ALLE ASTRONAUTEN – Universum Buckminster Fuller im Spiegel zeitgenössischer Kunst

9.3. bis 6.5.2012
1.600.628 KM DURCH DIE LUFT – Luftschiffkapitän Heinrich Bauer

6.5.2012
ZEPPELIN MUSEUM IM WANDEL – DIE NEUE DAUERAUSSTELLUNG ENTSTEHT
Eröffnung Neukonzeption 3. Teil

25.5. bis 9.9.2012
HOCHSEETAUGLICH – Theodor Kober & 100 Jahre Wasserflug am Bodensee

5.10.2012 bis 6.1.2013
ANTON STANKOWSKI – Fotografie



ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST
Öffnungszeiten: Mai – Oktober: täglich 9 – 17 Uhr
November – April: Di – So 10 – 17 Uhr
Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen
Info-Telefon: +49 / 75 41 / 3801-0 · www.zeppelin-museum.de

seemaxx.
Factory Outlet Center Radolfzell



Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

30% bis
70%
Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER Reebok
LEVI'S camel active
DOCKERS K+S MARC UNCOVER
MCXX CHEVY felina GERRY WEBER TOMMY HILFINGER

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

AKTIONSGEMEINSCHAFT
RADOLFZELL

**HERZLICH WILLKOMMEN
IN RADOLFZELL**



TERMINE

- 06.05.2012 Tag des Rades – Verkaufsoffener Sonntag
- 02.06.2012 Kräutermarkt
- 16.06.2012 Internationaler Tag
- 30.06.2012 Ein Herz für Kinder
- ab 28.06.2012 Wöchentlicher Abendmarkt auf dem Marktplatz donnerstags 16:00 bis 20:00 Uhr

Radolfzell Sparkassen Singen-Radolfzell » www.herzlich-willkommen.de

Schöne ? ? ?
Erinnerungen ?
gesammelt ? ?

**Dann halten Sie
diese doch fest!**

z.B. als Kalender, Poster oder
gedruckt auf eine Acrylglas-Platte

ZABEL
IHR DRUCKEREI
www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

ZEPPELIN
Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



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

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

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen



- F¹ Fuß- / Fahrradweg in die Stadt
- F² Seebad
- F³ Minigolfplatz
- F⁴ Café Schmid
- F⁵ Fahrradverleih bei der WMK
- F⁶ Kurpark mit „Urkundenhäuschen“
- F⁷ Strandbad
- F⁸ Restaurant Strandcafé mit „Kunsthäule“ (zeitweise Ausstellungen)
- F⁹ Tennisplätze / Tennisclub
- F¹⁰ Fahrradverleih/Parkplatz bei der HAK
- F¹¹ Aussichtsplattform

- H¹ Bushaltestelle „Sportplatz“
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Klinik Seehalde)
- H² Bushaltestelle „Mettnau Klinik“
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Werner-Messmer-Klinik und der Kurpark-Klinik)
- H³ Bushaltestelle „Strandbad“, Wendeplatte
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik und der Undine)
- U¹ Hermann-Albrecht-Klinik (HAK)
- U² Werner-Messmer-Klinik (WMK) mit Haus B
- U³ Klinik Seehalde (KSH) mit Villa und Apartementhaus
- U⁴ Kurpark-Klinik (KPK)
- U⁶ Haus Petra
- U⁶ Haus Undine
- U⁷ Haus Christine
- M¹ Kurmittelhaus (KMH) Arztstaben HAK, Sport- und Therapieeinrichtungen, Sauna, Bewegungsbad
- M² Scheffelschlößchen Kurdirektion
- M³ Verwaltungsgebäude mit Reservierungsabteilung und Patientenabrechnungsstelle Reservierungsabteilung Tel. +49 (0) 7732 151-810 Patientenabrechnungsstelle Tel. +49 (0) 7732 151-811
- S Zentrum für Schlafmedizin der METTNAU

H = Bushaltestelle
 U = Unterkunft
 M = METTNAU-Gebäude
 F = Fahrradweg

Naturschutzgebiet