



METTNAU

Magazin

NOVEMBER 2012

Die Heilkraft des Malens
Ehrung für langjährige METTNAU-Treue
Achtsamkeit – Aktives Nichtstun
Vitamin D –
auch in der dunklen Jahreszeit

Konzerte | Ausstellungen | Kunst | Kultur | Feste



INHALT

Editorial	3
Kürbis-Schnitzaktion für Kinder	3
Die Heilkraft des Malens	4
Start zur großen Radtour	4
Ehrung für langjährige METTNAU-Treue	5
Datenschutz – wichtiger denn je!	5
Achtsamkeit – Aktives Nichtstun	6
Vitamin D – auch in der dunklen Jahreszeit	7
METTNAU-Team ist Gewinner!	7
Ein Wochenende Kunst auf der Mettnau.....	8
METTNAU-Edition	8
METTNAU-Advent startet mit Kunstmarkt	8
METTNAU-Lageplan	9

METTNAU-Philosophie

Bewegung ist Leben!	10
METTNAU ist mehr!	11
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken	12
Kur und Kultur	14

Radolfzell	15
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	21
Allensbach	21
Singen	22
Konstanz	22
Musikalischer Herbst	23
Beethoven-Konzert	23
„Begegnung“	23
Prachtvoller Münsterkalender	23
Zeller Musiknacht	24
Start in die fünfte Jahreszeit	24
Herbst-Jazz im Milchwerk	24
Advent-events.....	24
METTNAU-Veranstaltungen	25
Veranstaltungen Radolfzell	26
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	27
Dies und das für den Gast	29
Buchtipps.....	30

IMPRESSUM

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

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

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

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

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 EBig, Stanko Petek, 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.



finest fashion
für Damen und Herren
5 mal am Bodensee

FISCHER

FISCHER
MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modafischer.de

FISCHER
WOMEN STORES

Konstanz
Hussenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

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

Liebe Gäste, liebe Leser des METTNAU-Magazins,

als Leiterin des Marketings möchte ich Sie herzlich hier bei uns auf der METTNAU begrüßen und all unseren Besuchern und Gästen einen schönen Aufenthalt wünschen.

Gerade in dieser Zeit beeindruckt die schöne Halbinsel Mettnau mit ihren ruhigen Tagen, die zum Entspannen und neue Kraft tanken einladen. Ein Spaziergang am Ufer des Bodensees lädt zum Träumen ein, während die Wellen die Gedanken aufs Wasser hinaus tragen.

Lassen Sie sich von dem Konzept unseres Hauses begeistern und anstecken und Sie werden schon bald spüren: „Bewegung ist Leben“.

Um unserem Konzept gerecht zu bleiben und unsere Säulen der Philosophie, Prävention und Rehabilitation, aufrecht zu erhalten, haben wir auch dieses Jahr wieder

interessante und abwechslungsreiche Gesundheitsprogramme für Sie zur Auswahl.

Eine besondere Attraktivität bietet das Gesundheitsprogramm „Fit und Entspannt“. Das gesunde Zusammenspiel zwischen aktiver Bewegung und Erholung macht Sie fit, um den Alltag erfolgreich zu meistern.

Weitere Angebote und genauere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.mett nau.com.

Neben unseren Gesundheitsprogrammen bieten wir Ihnen auch kulturelle Exkursionen an, bei welchen Sie die Möglichkeit haben, mehr über die Orte und deren Geschichte am Bodensee zu erfahren.

Auch die Stadt Radolfzell selbst präsentiert Ihnen mit Ihrem historischen Stadtkern und den vielen Möglichkeiten einkaufen zu gehen Ihre Reize.

Ich darf Sie daher einladen, Ihren Aufenthalt vom ersten Tag an zu genießen und Ihre persönliche Entspannung und Erholung hier bei uns auf der METTNAU zu finden. Ein Aufenthalt auf der METTNAU bedeutet Ankommen und Wohlfühlen, den Alltagsstress zu vergessen, das Angenehme genießen.



Mit besten Grüßen

Aleksandra Dokic

Aleksandra Dokic, Leiterin Marketing

Kürbis-Schnitzaktion für Kinder

METTNAU-Koch Helmut Stiegler erfreute Radolfzeller Kinder in diesem Jahr gleich doppelt: Am verkaufsoffenen Sonntag der Aktionsgemeinschaft Radolfzell Anfang Oktober hatte er zum wiederholten Mal seinen Kürbis-Stand aufgebaut. Dort schnitzte er aus 60 Kürbissen lustige Kürbisgeister, schöne Kürbisornamente oder Kürbis-Obstkörbe. In der METTNAU sind seine Gemüse-Schnitzkurse bei den Gästen sehr gefragt. Diese kunstvolle Fertigkeit hatte er während seiner Zeit auf Kreuzfahrtschiffen erlernt und seither weiter verfeinert. Die großen, schmackhaften Früchte für die Radolfzeller Aktion bekam er von Lieferanten der METTNAU-Küche. Trotz unbeständiger Witterung waren viele große und kleine Besucher in der Stadt, so dass er schließlich 50 Kürbisschnitzereien verkaufen konnte.

Sein Einsatz für einen guten Zweck hat sich gelohnt: Den Reinerlös von 446 Euro rundete die METTNAU auf 500 Euro auf. Freuen konnten sich in diesem Jahr die Kinder des Radolfzeller St. Josefs-Kindergartens. Im Beisein von Beate Grünwald und Dr. Peter Zinsmaier von der Aktionsgemeinschaft Radolfzell überreichte Helmut Stiegler Kindergartenleiterin Renate Jöhle diese Spende. Sie soll zur Anschaffung weiterer Ausstattung für die neu gestaltete Kindergarten-„Werkstatt“ genutzt werden. Klar, dass es von der fröhlichen Kinderrunde noch ein Dankeschön-Lied dazu gab. Und ebenfalls klar, dass Helmut Stiegler für die Kindergartenkinder natürlich auch einen freundlich dreinschauenden Kürbisgeist mitbrachte!



Die Heilkraft des Malens

Schon Goethe betonte die positive „Wirkung der Farben auf das Gemüt“. Und der Psychiater C.G. Jung stellte 1916 den Wert der künstlerischen Gestaltung für die Therapie über den Wert des Traums. Wer es schon einmal selbst versucht hat, weiß, dass sich beim Malen ohne gedanklich vorgefertigte Bilder oft verdrängte Emotionen Raum verschaffen.

So ist es selbstverständlich, dass auch in den Reha-Einrichtungen der METTNAU die Kunsttherapie ihren festen Platz hat. Jeden Dienstag- und Donnerstagabend bietet die erfahrene **Therapeutin Dagmar Holynski** (im Bild links) in der Werner-Messmer-Klinik den METTNAU-Gästen an, sich auf das gestalterische Experimentieren mit Farben (Acryl-, Aquarellfarben, Ölstifte, Pastellkreide und Sand, Collagenmaterial) und manchmal auch mit Ton einzulassen. Seit ihrem Studium arbeitet sie als freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin. Ihr ist es wichtig, dass die maximal fünf Teilnehmer eines abends zunächst richtig ankommen. Daher geht der künstlerischen Arbeit eine kurze Meditation voraus – diesmal liest sie hierzu aus einer Farben-Interpretation von Frida Kahlo. Im anschließenden Gespräch macht sie deutlich, dass es nicht um eine zu bewertende Leistung geht, sondern darum, sich auszuprobieren und zuzulassen, was einem in den Sinn kommt.

Ein Wiederholer beispielsweise berichtete, dass er nach dem ersten Malen seit der Schulzeit fünfmal nachts aufgewacht sei und neue Ideen bekomme habe, was er malen möchte. Sein Bild hängt noch da,



es zeigt einen angedeuteten herzförmigen Blumenstrauß in leuchtenden Farben – „für meine Frau“, über die er die Ringe als Symbole ihrer Ehe gemalt hatte. Wieder wählt er Acrylfarben und versucht es diesmal mit der Spachteltechnik. „Ich weiß noch nicht, was es wird, fühle mich aber gut dabei!“ Die Therapeutin holt alle Teilnehmer da ab, wo sie gerade sind, gibt Anregungen zur Wahl der Farben, hilft bei Mischungen besonderer Töne, hört zu und gibt positive Impulse. Denn immer wieder treten Lebensgeschichten zutage, die sich ihren Ausdruck suchen. Perfektionisten nimmt sie die Scheu vor dem leeren Blatt – „über Acrylfarben können Sie nach dem Trocknen gut drübermalen“.

Alle empfinden die schöne begleitende Musik als angenehm und man kommt auch untereinander ins Gespräch. Es entsteht eine Stimmung, die Dagmar Holynski als „Entspannung mit Spannung“ bezeich-

net. In ihrer wohltuenden, ruhigen Art begleitet sie die Teilnehmer und lässt keinen Zeitdruck aufkommen. Auch das abschließende Gespräch ist ihr wichtig, haben sich doch bei Manchen Gefühle wie Angst oder Sehnsucht ihren Ausdruck verschafft, oder sich durch die Freude über das entstandene Bild neuer Selbstwert entwickelt. „Einigen bedeutet es viel, ihr Bild danach mitzunehmen, weil ihnen die Erinnerung an dessen Aussage sehr wichtig ist, andere wollen das Bild mit dem damit verbundenen Inhalt ganz bewusst zurücklassen, als etwas, das sie hier bewältigt haben.“ Sie alle sind voll des Lobes über die fachkundige Anleitung der Kunsttherapeutin. So ist es kein Wunder, dass es immer wieder Teilnehmer gibt, die gerne nochmal kommen und vielleicht die heilsame Kraft und die Lust des Malens zu Hause für sich weiter nutzen möchten. ■

Große Radtour – mit METTNAU-Energie

Rita Bichler-Rölke musste in ihrem Leben schon einige gesundheitliche Handicaps hinnehmen. Sie ist Rheumatikerin, hat leichte Herz-Rhythmusstörungen und erlitt vor fünf Jahren einen Schlaganfall. Kein Grund für sie, nicht aktiv zu sein. Bei Ihren inzwischen 21 METTNAU-Aufenthalten fühlt sie sich medizinisch bestens betreut und nutzt neben dem intensiven Therapieprogramm auch immer zahlreiche bewegungsfreudige Freizeitangebote. Ihre Leidenschaft aber ist das Radfahren. Nicht nur in der heimatlichen Kölner Region ist sie regelmäßig unterwegs. Große Touren führten unter anderem über die Nord- und Südinsel von Neuseeland, über weite Strecken durch Kroatien, Italien und andere Länder.

An ihren letzten METTNAU-Aufenthalt in diesem Sommer schloss sie direkt eine Radtour auf der Schlösser-Route vom Bodensee zum Königsee im Salzburgerland an. Zu der Strecke von 513,8 Kilometern gehörten auch einige Extratouren, um sich Sehenswürdigkeiten anzuschauen oder bei-



spielsweise den Schliersee zu umrunden. Rita Bichler-Rölke ist ein Mensch, der fröhlich und offen auf andere zugeht. So ist es kein Wunder, dass sie unterwegs immer wieder

interessante Menschen traf, einer radelnden Familie mit behindertem Kind gleich mehrmals begegnete und immer wieder besondere Unterkünfte fand. So zum Beispiel in einem großen Forsthaus. Als sie am Chiemsee zunächst keine Unterkunft fand, sprach sie eine Frau an, die gerade in einer Grünanlage arbeitete. Man kam ins Gespräch und kurzerhand wurde sie eingeladen – zuhause habe man ein Gästezimmer, das sie gerne nutzen könne.

So wird jede Tour nicht nur zu einer Ansammlung von abgestampelten Radkilometern, sondern auch zu einem sehr facettenreichen Erlebnis mit vielen schönen Begegnungen. „Wenn man mit Freude und ganzem Herzen dabei ist, dann ist der Sport eine Bereicherung und Wohltat für Leib und Seele!“ Sicher hat sie bei ihrem nächsten Aufenthalt am Bodensee noch weitere spannende Erlebnisse zu erzählen. Der METTNAU-Termin 2013 ist jedenfalls bereits festgelegt und die METTNAUer freuen sich schon! ■

Ehrung für langjährige METTNAU-Treue

Roland Helmlinger, stellvertretender Verwaltungsleiter, verabschiedete Hiltrud Rath, Nada Dokic und Emma Bauer als verdiente Mitarbeiterinnen in den Ruhestand. Er dankte ihnen für ihren tatkräftigen Einsatz und herzliche Wesensart, mit der sie einen wertvollen Beitrag zum guten Ruf der METTNAU geleistet haben. So seien sie alle drei auch nach ihrer Verabschiedung stets herzlich willkommen. Dies betonten auch die Vertreter der Fachbereiche, Chefarzt Dr. Detlef Großkurth, Küchenchef Werner Schönmetzler und Hauswirtschaftsleiterin Carmen Böhme.

Hiltrud Rath hat nach ihrem Abschluss als Bürokauffrau beim Landratsamt Rottweil und in verschiedenen Betrieben Erfahrungen gesammelt. Von der Schiesser AG wechselte sie schließlich im Dezember 1999 als

Schreibkraft in den Kurbetrieb, war ab Juli 2000 in der Reservierungsabteilung und von 2004 bis zum Renteneintritt im Arztsekretariat der Kurparkklinik, wo Mitarbeiter und Gäste gleichermaßen ihre herzerfrischende Art mochten. Sie freut sich, nun mehr Zeit für ihren großen Garten und ihr neues Hobby, die Acrylmalerei, zu haben.

Nada Dokic, die sich nach ihrer Verkäuferinnenausbildung zur Hotelfachgehilfin umschulen ließ, war neben ihrer Familienarbeit in der Konstanzer Krankenhausküche und bei verschiedenen Betrieben tätig. Seit April 1988 gehörte sie als Küchenhilfe und beliebte Mitarbeiterin zum Team der METTNAU-Küche. Hier schätzte man sie sehr und hofft, dass der Kontakt nicht abbricht. Die fitte Neurentnerin will nun mehr Zeit für Nordic Walking und Radfahren nutzen und

plant demnächst einen längeren Besuch bei Verwandten in Kalifornien und Colorado.

Emma Bauer war in Kasachstan von 1963 bis 1995 als Krankenschwester tätig. Nach ihrer Umsiedlung nach Deutschland begann sie ab Februar 1998 als Aushilfe in der Wäscherei zu arbeiten. Dort freute man sich stets über ihre praktische, zupackende Art, um beispielsweise für Gästewünsche nach einer anderen Matratze oder ähnlichem rasch eine Lösung zu finden. Man werde die hilfsbereite Mitarbeiterin vermissen, auch wenn es gut ist, dass sie sich nun mehr um ihre Gesundheit kümmern könne. Gesundheit und Wohlergehen waren denn auch die wichtigsten Wünsche, die man den verdienten Mitarbeiterinnen mit auf den Weg gab. ■



Bei der kleinen Verabschiedungsfeier tauschte man auch Erinnerungen an so manche frühere METTNAU-Begebenheiten aus, v.l.: Werner Schönmetzler, Dr. Detlef Großkurth, Carmen Böhme, Hiltrud Rath, Nada Dokic, Emma Bauer und Roland Helmlinger.

Datenschutz – wichtiger denn je!

Warum ist Datenschutz so wichtig? **Weil es um unsere persönlichen Daten geht!**

Die Bedeutung des Datenschutzes ist mit der Entwicklung der Digitaltechnik stetig gestiegen; Datenerfassung, Datenhaltung, Datenweitergabe und Datenanalyse werden immer einfacher.

Umso wichtiger ist der Datenschutz auch in Gesundheitseinrichtungen geworden. Hier gilt es, mit den sensiblen Daten der Mitarbeiter, Patienten und Gäste sorgsam und entsprechend den gesetzlichen Vorgaben umzugehen. Hier übt **Erna Wolf**, die zugleich auch als **Qualitätsmanagementbeauftragte** tätig ist, die verantwortungsvolle Aufgabe der **Datenschutzbeauftragten** aus und ist unmittelbar der Geschäftsführung unterstellt. Eine große Aufgabe wird es in den nächsten Monaten sein, zusammen mit der IT-Leitung Joachim Schmal ein Verzeichnisse zur Verarbeitung personenbezogener Daten zu erstellen. In den Aufgabenbereich Datenschutz fällt auch

die Einbeziehung und Vorabkontrolle von bestimmten Datenverarbeitungsprojekten, wenn es sich um die Erhebung besonderer Arten personenbezogener Daten handelt (z.B. religiöse Überzeugungen, politische Meinungen).

Kommunikation und Transparenz sind auch durch die monatlichen Besprechungen mit der Geschäftsführung sowie dem jährlichen Tätigkeitsbericht gewährleistet. Aufgrund der sich ständig verändernden, oft umfangreichen gesetzlichen Entwicklungen sind Fort- und Weiterbildungen unerlässlich. Die Geschäftsleitung und Erna Wolf wissen um die Bedeutung, fachlich auf dem aktuellen Stand zu sein, damit die wichtigen Aufgaben der Datenschutzbeauftragten mit der erforderlichen Fachkunde ausgeübt werden können. Da sie ihm Rahmen ihrer Tätigkeit Einblick in eine Vielzahl persönlicher Daten und weiterer vertraulicher Vorgänge hat, ist ihr die Verpflichtung zur besonderen Verschwiegenheit und speziellen Sicherung ihrer Unterlagen sehr wichtig. ■



Erna Wolf
Datenschutz- und Qualitätsmanagementbeauftragte

Achtsamkeit – Aktives Nichtstun



„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe“. Was Meister Eckart einst empfahl, gelingt heute immer weniger Menschen. Stress aus Arbeit, Familie, Beziehungen, Krankheiten, Schmerzen, Burnout oder depressive Verstimmungen lassen keinen Raum mehr. Dem Wunsch vieler METTNAU-Gäste, achtsamer, gelassener, bewusster und wieder mehr von innen heraus zu leben, kommt man mit einem speziellen Angebot entgegen.



Jeweils donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr bietet Kathrin Tausendfreund (METTNAU-Psychologin) in der Kurparkhalle einen Achtsamkeitskurs an. Es geht ihr darum, dass die Teilnehmer von Moment zu Moment immer wieder „neu“ wahr-

nehmen, was ist. Zum einen die inneren Wahrnehmungen – Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken, innere Bilder – kommen und gehen zu lassen und zum anderen äußere Einflüsse wahrzunehmen und diese ebenfalls einfach sein zu lassen. „Einige haben schon andere Körperwahrnehmungsformen ausprobiert, andere sind neugierig und wollen das Angebot kennenlernen, schauen, was da kommt“, weiß die Fachfrau über die auch altersmäßig gemischten Teilnehmer, die aus ganz unterschiedlichen Gründen in der METTNAU sind.

Gehmeditation

Zum leichteren Einstieg beginnt sie mit der Form der Gehmeditation und empfiehlt: „Autopilot ausschalten, im Moment sein und Schritt für Schritt darauf achten, wohin man tritt und wie sich die Bewegung vom Fuß bis über den ganzen Körper anfühlt.“ Zunächst sind die Teilnehmer recht flott unterwegs, ehe die Therapeutin zu „halbem Tempo“ auffordert – ihr Schlendern steckt an. Manche müssen sich jedoch ganz bewusst auf dieses Reduzieren einlassen – Geräusche von außen werden unwichtiger. Durch ihre Anleitungen beachtet man

vielleicht erstmals richtig, wie man auftritt, wie der Fuß abrollt, sich Beinmuskeln, Knie und Hüfte beim Vorwärts- und langsamem Rückwärtsgehen ganz unterschiedlich anfühlen. Im Feedback danach zeigen sich auch Beobachtungen auf der Gefühlsebene, die unvermittelt auftauchen.

Sitzmeditation

In der Sitzmeditation nimmt jeder die für ihn bequeme, aufrechte Haltung ein und kann im eigenen Atemrhythmus bleiben. Hier geht es darum, den Atem wahrzunehmen, auch wie er sich im Körper ausbreitet, Bauch- oder Brustbereich hebt und senkt. „Die Atmung geschieht von ganz alleine, ohne unser Zutun, spüren Sie die Einatmung – die Ausatmung – Kommen und Gehen – wie Wellen auf dem Wasser.“ Immer wieder lädt sie dazu ein, von abschweifenden Gedanken zurück zur Atmung zu kommen, ohne diese aufkommenden Ablenkungen als Fehler oder Störung zu beurteilen. Und es ist erstaunlich: Es gelingt, aufkommende Wärme und andere Eindrücke einfach wahrzunehmen und so stehen zu lassen – „es ist wie es ist“ – und zurück zum immer ruhiger werdenden Atemrhythmus zu finden. „Was, schon zehn Minuten vorbei?“, fragt denn auch ganz erstaunt ein Teilnehmer, dem es bisher selten gelang, sein Gedankenkarussell zu stoppen.

Body Scan

Zum Body Scan legen sich alle bequem hin, schließen die Augen und spüren die Berührung mit der Unterlage. Von den Zehen bis zu den Gesichtszügen führt Kathrin Tausendfreund die Teilnehmer nun auf eine Reise durch ihren Körper, in dem sich wohlthuende Wärme und Entspannung aus-

breitet. Eine Teilnehmerin meinte dann, es sei teilweise, als ob man sich wie von außen erlebe und viel deutlicher wahrnehme. Nach dieser Runde gibt die Fachfrau noch zahlreiche Anregungen, wie Achtsamkeit auch in vielen Alltagsaktivitäten geübt werden kann. „Planen sie beim Duschen nicht schon den Einkaufszettel oder das nächste Meeting, sondern spüren sie ganz bewusst das angenehme und erfrischende Gefühl des Wassers auf der Haut!“ Oder vielleicht könne man sich bei Ärger oder Stress bewusst machen, was dabei gerade im Körper abläuft und sich dann fragen, ob es das wert ist. Ihr wichtigster Rat ist jedoch das regelmäßige Üben, das Dranbleiben, denn dann wird achtsames Umgehen mit sich selbst im Laufe der Zeit zur wohlthuenden Selbstverständlichkeit.

Große Begeisterung

Die Teilnehmer waren von dieser Einführung durchweg begeistert und viele hätten am liebsten mit der Therapeutin während ihres METTNAU-Aufenthaltes mehrmals in der Woche geübt. Denn das Bedürfnis ist sehr groß, neben der gesunden und wichtigen Bewegung auch zur Ruhe zu finden und abseits von der Hektik des Alltags endlich wieder ganz bei sich anzukommen. Mit ihren ergänzenden schriftlichen Informationen, Literaturhinweisen und Platz für Notizen zu eigenen täglichen Übungen gab Kathrin Tausendfreund ihnen eine willkommene Hilfestellung mit. Das Lob der Übungsgruppe spiegelt die Aussage eines METTNAU-Gastes am besten wieder: „Ich habe mich schon lange nicht mehr so gelassen und leicht gefühlt!“

Eine Anmeldung zum Achtsamkeitskurs ist über die Rezeptionen möglich. ■

Vitamin D – auch in der dunklen Jahreszeit

„Vitamin D ist wichtig für starke Knochen“. Diesen Satz kennt heutzutage wohl jedes Kind. Und **Jessica Hage** von der **METTNAU-Ernährungsberatung** bestätigt: „Ja, genügend Vitamin D ist die Voraussetzung für eine gesunde Knochenentwicklung und Schutz vor porösen und brüchigen Knochen, der sogenannten Osteoporose. Zudem schwächt ein Vitamin D-Mangel die Muskeln, was gerade bei älteren Menschen die Sturzgefahr erhöhen und vermehrt zu Knochenbrüchen führen kann.“

Neuere Studien zeigen außerdem, dass das Vitamin D auch in ganz anderen Bereichen von Bedeutung ist. Es spielt eine Schlüsselrolle im Immunsystem und Forscher vermuten, dass es ebenso ein Schutzfaktor gegen Diabetes, Krebs, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein könnte.

Trotz der Notwendigkeit eines ausreichenden Vitamin D-Status sind hier in Deutschland etwa 60 % aller Jugendlichen und Erwachsenen nur unzureichend versorgt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat deshalb ihre Zufuhrempfehlungen von zuvor 5 bis 10 auf 20 Mikrogramm Vitamin D am Tag erhöht. Aber wie kommen wir an genügend Vitamin D?

Zum Teil können wir dieses Vitamin über die Nahrung aufnehmen. Allerdings ist die Auswahl an Vitamin D-reichen Nahrungsmitteln recht beschränkt. Die größten Vitamin D-Lieferanten sind fettreiche Fische wie Lachs, Makrele oder Forelle; ebenfalls Vitamin D-reich sind Avocados. Eier, Pilze und Milchprodukte enthalten nur kleine Mengen des Vitamins. Die Expertin verweist



auf Ergebnisse von Untersuchungen der DGE, die belegen, dass die durchschnittliche Aufnahme von Vitamin D über die Nahrung nur bei etwa 2 bis 4 Mikrogramm liegt.

Die wichtigere Rolle bei der Vitamin D-Versorgung spielt die Sonne bzw. deren UVB-Strahlen. Über die Haut können so im Sommer in der Mittagszeit schon in 10 Minuten etwa 250 Mikrogramm Vitamin D gebildet werden, wenn Kopf, Arme und Hände unbedeckt sind. Zu einer Überversorgung kann es durch die Sonne aber nicht kommen, da der Körper durch verschiedene Mechanismen nur so viel Vitamin D aufnimmt, wie er benötigt. Den Rest kann er zum Teil einige Monate im Fettgewebe speichern, um für Notzeiten gerüstet zu sein.

Allerdings gibt es Faktoren, welche die Vitamin D-Aufnahme über die Haut beeinflussen. Im Alter wird weniger Vitamin D über die Haut aufgenommen, es ist also ein längerer Aufenthalt in der Sonne notwendig, ebenso wie bei Menschen mit dunklerer Hautfarbe. Zudem hemmen schon Sonnencremes ab Lichtschutzfaktor 8 die Vitamin D-Bildung fast vollständig. Ein weiteres Problem: Nur von April bis September ist die UVB-Strahlung der Sonne hoch genug, um ausreichend Vitamin D in der Haut bilden zu können.

Die METTNAU-Ernährungsberatung gibt daher folgende Tipps:

- Halten Sie sich von April bis September bei schönem Wetter so viel wie möglich im Freien auf, um Ihre Vitamin D-Speicher für die UVB-strahlungsarmen Monate zu füllen. 10 Minuten ohne Sonnenschutzcreme dürften auch bei empfindlichen Hauttypen zu keinen Problemen führen – zumal die Vitamin D-Produktion auch im Schatten bzw. Halbschatten erfolgreich abläuft.
- Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit Vitamin D-reichen Nahrungsmitteln. Hierzu beraten die Fachfrauen die METTNAU-Gäste gerne und geben weitere Empfehlungen.
- Bestehen Zweifel, ob Sie über das Sonnenlicht genügend Vitamin D aufnehmen können oder ob die körpereigene Speicherung für die Wintermonate ausreicht, besteht die Möglichkeit der Vitamin D-Aufnahme über Präparate. Diese sollte man jedoch nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen, da es bei manchen Tabletten zur Überdosierung kommen kann! ■

METTNAU-Team ist Gewinner!

„Es hat viel Spaß gemacht, toll, dass so viele Fans an der Strecke waren und es hinterher eine super Party gab!“, so die einhellige Meinung zahlreicher Teilnehmer am Bodensee-Firmenlauf 2012. Darunter auch 60 Sportler im starken METTNAU-Team. Unter 37 Firmenteams waren sie die Gruppe mit den meisten Teilnehmern. So konnte ihr Vertreter Helmut Stiegler wieder den Felix-Wanderpreis entgegennehmen, der nun erneut im Eingangsbereich der Werner-Messmer-Klinik steht. Bei der Wertung zum Team mit den meisten Runden lagen sie auf Platz zwei. Auch bei den Einzelwertungen glänzten die fitten METTNAUer: Meike Bernau war mit 6:10 Minuten die schnellste Läuferin, Carmen Böhme erreichte unter den insgesamt 218 Sportlerinnen Platz 18. Bei den 286 Herren des Firmenlaufs erreichte Udo Link Platz 20.

653 Teilnehmer waren beim dritten Radolfzeller Bodensee-Firmenlauf mit Spaß dabei. Die Bambinis, Grundschüler, Schüler ab der 5. Klasse, Erwachsenen und Spitzensportler konnten Preise im Wert von über 6000 Euro entgegennehmen. Die METTNAU übergab hierbei einen Preis von 500 Euro an die Her-

mann-Hesse-Schule, die bei den Schülern mit den meisten Teilnehmern trumpfte. Damit will die Kureinrichtung dazu beitragen, dass ihr erfolgreiches Gesundheitsmotto „Bewegung ist Leben“ schon bei der jungen Generation greift und sportliche Aktivitäten fördert. ■



Das starke METTNAU-Team mit 60 Sportlern gewinnt beim Bodensee-Firmenlauf

Ein Wochenende Kunst auf der Mettnau

Im Rahmen einer METTNAU-Fachtagung für Soziale Beratungsdienste geht es im November auch um das Herz als „Organ der Mitte“, um Emotionen und die seelische Krankheitsbewältigung. Hierzu gestalten zwei Radolfzeller Künstler für ein Wochenende eine besondere Ausstellung im Kunsthäusle beim Strandcafé Mettnau. Nach der für die Tagungsteilnehmer reservierten Vernissage haben METTNAU-Gäste und andere Besucher am **10. und 11. November** jeweils von 13 bis 17.30 Uhr Gelegenheit, die ganz unterschiedlichen Werke zu sehen und zu erwerben.

Geru Müsch hat ihre persönlichen Gefühle und Empfindungen während ihrer Herzerkrankung in eindrucksvollen Skulpturen dargestellt. In ihrem „Atelier für kreatives Arbeiten in Ton und Farbe“ in Radolfzell bietet sie Kurse und Workshops an. Seit ihrer Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie begleitet sie zudem Kinder und Erwachsene bei deren Behandlungen wie beispielsweise der Psychotherapie und ermöglicht ihnen den gestalterischen Ausdruck.

Kontakt:

Litzelbergstraße 12, Mobil 0176/24867811



Der Goldschmied, Maler und Fotokünstler **Klaus Küster** mit seinem Foto- und Schmuck-Atelier 3-ART in Radolfzell zeigt im Rahmen seiner fotografischen Arbeit wunderschöne Herbstimpressionen von Radolfzell und der METTNAU. Die hier gezeigten Bilder greifen Stimmungen am See auf, die sich dem Sommerurlauber verbergen und die den Charakter des Sees in dieser Jahreszeit wiedergeben.

Kontakt: Regiment-Piemont-Straße 7
Tel. 07732/55881, www.atelier3-art.de

Eine beeindruckende Ausstellung, bei der man gerne mit den Künstlern ins Gespräch kommt. ■

METTNAU-Edition



Bei der Vorstellung des Buches „Bodenseeflug“ konnten vor kurzem erste METTNAU-Gäste in dem schönen Band mit 80 faszinierenden Luftaufnahmen der Bodenseeregion blättern. Neben der fünften Neuauflage hat der bekannte Radolfzeller Fotograf **Stanko Petek** in seinem Verlag eine exklusive Edition für die Gäste der METTNAU herausgebracht. Diese Spezialausgabe ist schon von der Titelgestaltung mit spezieller Prägetechnik sowie durch zusätzliche Inhalte in der Wertigkeit etwas ganz Besonderes.

Wer dann seine großartigen Aufnahmen aus der Vogelperspektive von Radolfzell und der METTNAU, den Bodensee-Inseln, von Schlössern, Städten, Kirchen, Rebhängen, Flüssen und herrlichen Blicken über den See hin zur weißbemühten Alpenkette sieht,

wird eingefangen vom Zauber dieser abwechslungsreichen internationalen Kulturlandschaft.

Stanko Petek hatte in Radolfzell früh als Fluglehrer für Drachenfliegen begonnen, war einer der ersten, der mit einem Ultralight-Flieger unterwegs war, ist aber seit längerem auf den Motorflug umgestiegen. Seit Jahren startet er immer wieder, um beeindruckende Momente, Wetterstimmungen und besondere Ausblicke aus der Luft einzufangen. Die Ergebnisse sind von hoher Professionalität. Für Gäste der METTNAU auch ein ideales Geschenk oder eine eigene Erinnerung an den Aufenthalt am Bodensee.

Die Sonder-Edition ist an allen Rezeptionen der METTNAU-Klinik zu haben. ■

METTNAU-Advent startet mit Kunstmarkt

Klein, aber mit vielen Besonderheiten lädt der METTNAU-Kunstmarkt, der am **25. November** von 10 bis 17.30 Uhr ins Strandcafé und das Kunsthäusle. Rechtzeitig vor dem Advent findet man hier verzierte Kerzen, schöne Gestecke, originelle Geschenke aus Keramik oder Holz, zauberhafte Accessoires, leckeres Gebäck, edlen Schmuck und vieles mehr. In diesem Jahr dehnt sich der Kunstmarkt bis auf den neuen Terrassenbe-

reich aus. Das Service-Team des Strandcafés taucht alles in ein stimmungsvolles Ambiente und serviert passende Köstlichkeiten zur gemütlichen Einkehr. Die Helio-Solarfähre bietet von 13 bis 16 Uhr stündlich Rundfahrten über den Untersee. Mit Beginn der Dämmerung weisen zahllose kleine Lichter die Wege und spiegeln sich glitzernd im See. Das richtige Ziel für stimmungsvolle Vorfreude auf den Advent! ■





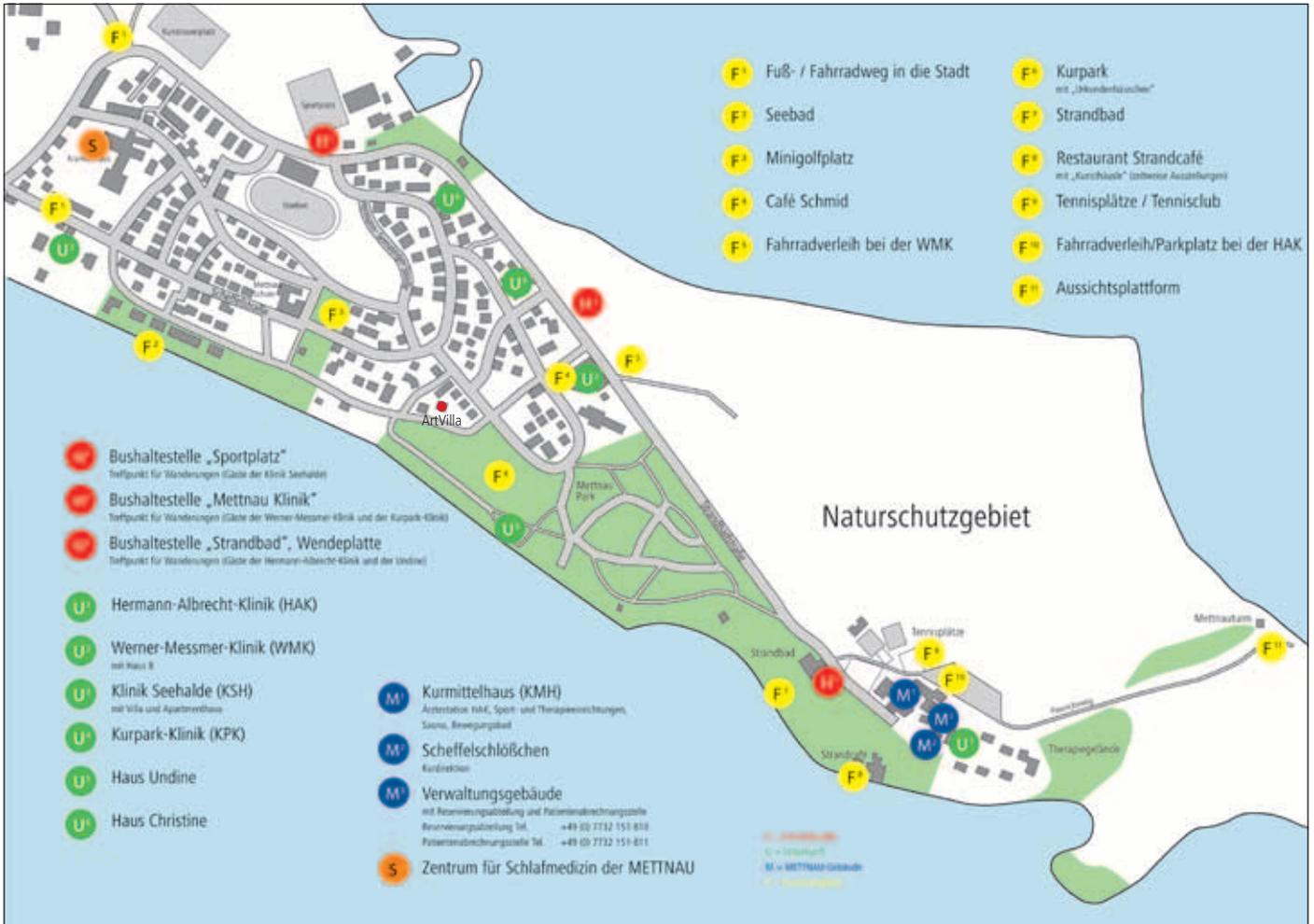
*Ihr exklusives Hotel für Ihre
Mettnaukur –
wir buchen Ihren ambulanten
Kururlaub*

DIE METTNAU GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN



ARTVILLA AM SEE

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





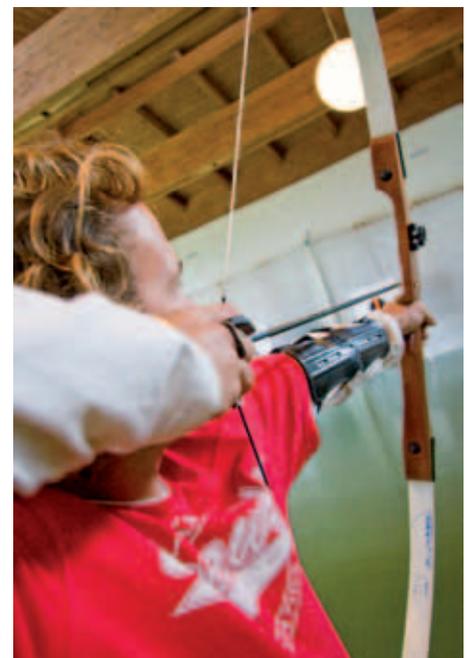
METTNAU-Philosophie:

„Bewegung ist Leben!“

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

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

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



Musikalischer Herbst

Die Reihe „Musikalischer Herbst 2012“ in Radolfzells Städtischer Galerie Villa Bosch bietet zwei kleine, exklusive Konzerte: Am **3. November** begeistert das **Klinghoff-Duo** (Gitarre, Querflöte) mit seinem Programm „Von Wien nach Buenos Aires“. Die Künstler spielen Werke von Mauro Giuliani, Niccolò Paganini, Frédéric Chopin, Jaime Mirtenbaum Zenamon und Celso Machado.

Am **10. November** ist zum wiederholten Male das **Trio Aviva** zu Gast (Klavier, Violine, Cello). Die Besucher hören Werke von Johann Hummel, Maurice Ravel und Johannes Brahms. Beginn jeweils 19.30 Uhr, Abendkasse ab 19 Uhr.

www.radolfzell.de ■



Beethoven-Konzert



Ein neuer Stern am Pianistenhimmel: Die neunzehnjährige Italienerin **Beatrice Rana**, erste Preisträgerin des internationalen Musikwettbewerbs von Montreal, spielt erneut zusammen mit der Südwestdeutschen Philharmonie. Am **4. November** erleben Klassikfreunde im Milchwerk Radolfzell einen Beethoven-Abend mit dem Klavierkonzert Nr. 1 C-Dur op. 15 sowie der Symphonie Nr. 6 F-Dur op. 68 „Pastorale“. Beginn ist um 18 Uhr.

Dieses Konzert ist Teil eines attraktiven Abos zur Spielzeit 2012/13 für das Milchwerk, zu dem auch das beliebte Neujahrskonzert mit Dirigent Kevin Griffiths am 9. Januar sowie das Klavierkonzert von Gershwin mit Weltstar Rudolf Buchbinder am 4. Mai gehören. Als besonderes Schmankerl bekommen künftige Nutzer des Radolfzeller Abos aus Sonderkonzerten im Konstanzer Konzil noch Karten für ein Konzert nach Wahl.

www.philharmonie-konstanz.de ■

„Begegnung“

Die Begegnung der Bildhauerin **Heike Endemann** (*1962) mit dem Maler **Bert Jäger** (1919-1998) ist Thema der aktuellen Ausstellung in der Städtischen Galerie Villa Bosch, Scheffelstraße 8. Sie zeigt neuere Holzskulpturen der in Radolfzell lebenden Künstlerin und Leinwände aus den 1960er bis 1990er Jahren des „Freiburger Informellen“. Es ist ein Zusammentreffen der großen Geste und Expressivität der Malerei mit der Ruhe und Strenge der aus Holz geformten Skulpturen. Die Werke sprechen für sich und kommunizieren miteinander, sie sind Monolog und Dialog in der Begegnung mit dem Betrachter.

Öffnungszeiten: Di-So 14-17.30 Uhr ■



Prachtvoller Münsterkalender



Auch für das Jahr 2013 hat der Münsterbauverein wieder einen Münsterkalender aufgelegt. Er bietet ein breites Spektrum an Motiven und Details und besticht diesmal mit besonderen Aufnahmen von innen und außen. Die Monatstexte enthalten Gedanken von Pfarrer Michael Hauser zu den jeweiligen Bildern. Seine Ausführungen zu den Bildern ermöglichen, das Münster und

seine kostbare Ausstattung aus Sicht des Glaubens zu sehen. Der neue Münsterkalender ist unter anderem im Münsterpfarramt ULF am Marktplatz, bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH am Bahnhof, in den Radolfzeller Buchhandlungen, bei Foto-Huber und der Volksbank erhältlich. Der Reinerlös aus dem Kalenderverkauf kommt der Münsterrenovation zu Gute. ■

Zeller Musiknacht

Es ist wieder soweit: Bei der Zeller Musiknacht am **3. November** heißt es wieder, einmal bezahlen und überall dabei sein bei vielen Stunden handgemachter Livemusik in verschiedenen Lokalen, Cafes und Bars von Radolfzell. Ob Blues, Jazz, Rock'n'Roll, Salsa und Reggae, Rockcovers und Oldies, Funk und Soul – bei der stimmungsvollen Musiknacht wird für jeden Geschmack und jedes Alter etwas dabei sein. Nur einmal das Kneipenfestival-Armband gekauft und schon hat man überall Zutritt, wenn in Radolfzells Innenstadt als großer Partymeile das Nachtleben pulsiert.

www.zeller-musiknacht.de ■



Advent-events

Nicht nur in den großen Städten beginnen im November die ersten Advents-Veranstaltungen, auch in Radolfzells Stadtteil Böhringen gibt es ein kreatives Programm: Das Atelier „die werkstatt“, Singenerstr. 15, lädt am **17. November** zu einem Advents-Nachtmarkt von 15 bis 23 Uhr mit Barbetrieb ein. Vom **21. bis 23. November** und am **30. November** gibt es zum Adventsmarkt Kaffee, hausgebackene Plätzchen und mehr – dazu kann man sich für den 30. November im Werkstatt-Ambiente zu außergewöhnlichen Fotoshootings für Groß und Klein, für Familien und Freunde anmelden, Tel. 0151/59170444 oder

www.victoria-graf.de ■



Start in die fünfte Jahreszeit



Die nächste Fasnacht kommt bestimmt und beginnt natürlich mit dem Start am **11.11. um 11.11 Uhr**. Zur Tradition ist inzwischen die Fasnachtseröffnung mit viel Frauenpower geworden. Wenn dazu der 11.11. auf einen Sonntag fällt und die Narrizella-Damen nun zum 13. Mal Regie führen, dann sind das schon zwei närrische Zahlen, die explosiv zusammentreffen. Da kann Frau und Mann beim Frühschoppen am 11.11. um 11.11 Uhr im Milchwerk Radolfzell gespannt sein, was bei der „**Weibsbilder Ma(r)tinee**“ passiert. Die bestens aufgestellten Frauen garantieren nicht nur Büttenreden und Sketche, mit denen meistens die Männer auf die Schippe genommen werden, sondern auch Tanz- und Show-Einlagen auf höchstem Narrizella-Niveau.

Einlass 10 Uhr, Eintritt 2,50 Euro
Keine Reservierung möglich!

www.narrizella-ratoldi.de ■

Herbst-Jazz im Milchwerk!



Der Abend am **16. November** im Milchwerk Radolfzell mit **Kurt Lauer** und seiner **Swiss-German-Dixie-Corporation** ist für alle Jazz-Liebhaber das große Kult-Event! Die Spielfreude der Vollblutmusiker, ihre musikalische Aussage und ihr quicklebendiger Live-Charakter kommen bestens an. Sie überzeugen seit Jahren mit ihrem eigenen Stil, glänzen mit einem ausgeprägten Jazz-Feeling und begeistern mit überzeugenden

Solopartien. Ein Dixie-Abend mit viel Herzblut und grandioser Stimmung. Beginn des Herbst-Jazz im Milchwerk Radolfzell ist um 19.30 Uhr, Einlass und Bewirtung ab 18.30 Uhr. Eintrittskarten im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH am Bahnhof, Tel. 07732/ 81-500 oder über

www.reservix.de ■

Donnerstag, 1. November

16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

Freitag, 2. November

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**

Sonntag, 4. November

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 5. November

19:30 Uhr Erzählungen mit Doris Reddmann WMK, Musikzimmer

Dienstag, 6. November

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 7. November

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, 8. November

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar ** Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs mit Frau Dammert WMK, Musikzimmer

Freitag, 9. November

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

Samstag, 10. November

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

Sonntag, 11. November

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 12. November

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

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

Dienstag, 13. Oktober

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 14. November

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, 15. November

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

Freitag, 16. November

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

Samstag, 17. November

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

Sonntag, 18. November

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 19. November

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

19:30 Uhr Vortrag „Bretagne“ mit Herrn Schuler, WMK, Raum Mainau

Dienstag, 20. November

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

19:30 Uhr Scheffelvortrag mit Frau Roth Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Mittwoch, 21. November

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

19:30 Uhr Musikkabarett „Schu-bi-du, mit 80 Schuhen um die Welt“ mit Barbara Mauch WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 22. November

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar** Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

Freitag, 23. November

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

Samstag, 24. November

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

Sonntag, 25. November

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 26. November

19:00 Uhr Lesung „Hermann Hesse“ mit Daniel Buck WMK, Raum Mainau

Dienstag, 27. November

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

19:30 Uhr Konzert „Ten Tonics“ WMK, Raum Mainau

Mittwoch, 28. November

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, 29. November

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

Freitag, 30. November

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**

19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

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

19:30 Uhr Konzert mit Akkordeonorchester und Trachtengruppe WMK, Raum Mainau

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

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

Dauerveranstaltungen

Montag-Samstag

19-21 Uhr

Einschließen und Genießen – Ganz alleine bei Buch Greuter
Buch Greuter, Schützenstraße 11
i Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

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

Dienstag, Freitag (bis 5. Oktober)

14, 15, 16 und 17 Uhr
Untersee Rundfahrt
Hafenmole, Karl-Wolf-Straße
i ***

Mittwoch

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

Mittwoch, Samstag

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

10-13 Uhr Flohmarkt des Kinder-

hilfswerks „terre des hommes“
Kirchgasse 20
i terre des hommes
Tel. 07732 57362

Donnerstag

14 Uhr *Tennis-Gästeturniere*
TC Radolfzell Platzanlage
Strandbadstraße 71
i TC Radolfzell, Tel. 07732 10632

Freitag

18 Uhr *Skiken lernen*
i Klaus Junginger
Mobil 0179 5260580

Samstag (bis 22. Dezember)

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

Samstag

14 Uhr *Kaffee und Kuchen-Aktion*
Lesebucht, Höllturmpassage 3
i Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Täglich

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

Ausstellungen

Dienstag-Sonntag

(bis 18. November)
14-17.30 Uhr *„Begegnung“*
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81371

Dienstag-Sonntag

(30. Nov. 2012 bis 13. Januar 2013)
14-17.30 Uhr *„Kunst ist schön,
macht aber viel Arbeit“*
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i www.kunstverein-radolfzell.de

Veranstaltungen

Freitag, 2. November

20 Uhr *Pantomimen-Herbst mit
Günter Fortmeier: „Fingerfood fürs
Zwerchfell“*, Milchwerk Radolfzell,
Werner-Messmer-Str. 14
i Milchwerk, Tel. 07732 81362

Samstag, 3. November

19 Uhr *Tanzveranstaltung*
Buchenseehalle Güttingen
Badener Straße
i MC Free Rider Möggingen
Mobil 0171 6911078

19.30 Uhr Adonia-Musical:

„Das Urteil“, Milchwerk Radolfzell,
Werner-Messmer-Straße 14
i www.adonia.de

19.30 Uhr Musikalischer Herbst:

„Klinghoff-Duo“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81371

Sonntag, 4. November

12-14 Uhr *Schlachtfest der Feu-
erwehr Stahringen*, Homburghalle
Stahringen, Schloßhaldenstr. 8
i Feuerwehr Stahringen
Tel. 07738 253

18 Uhr *Konzert der Südwestdeut-
schen Philharmonie Konstanz mit
Beatrice Rana*, Milchwerk Radolfzell,
Werner-Messmer-Straße 14
i Südwestdeutsche Philharmonie
Konstanz, Tel. 07531 900810

Mittwoch, 7. November

8-18 Uhr *Martinimarkt*
Radolfzell, Marktplatz
i Rathaus Radolfzell
Tel. 07732 81185

20 Uhr *Spieleabend in der
Stadtbibliothek Radolfzell*
Obertorstraße 10a (Parkplatz Welt-
kloster/Sozialamt)
i Stadtbibliothek, Tel. 07732 81382

Freitag, 9. November

16-17.30 Uhr *Museumscafé: Von
Radolfzell in die Welt – die Berin-
gungszentrale an der Vogelwarte
Radolfzell*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 10. November

10-15 Uhr *E-Reader und E-Books:
alle Informationen rund ums elekt-
ronische Lesen*
Buch Greuter, Schützenstraße 11
i Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

19.30 Uhr Musikalischer Herbst:

„Trio Aviva“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81371

Sonntag, 11. November

Fasnetauftakt Radolfzell & Ortsteile
i ***

Donnerstag, 15. November

16-17.30 Uhr *Gewürzschokolade
selbst gemacht*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Freitag, 16. November

19.30 Uhr *Herbst-Jazz mit der
Swiss-German-Dixie-Corporation*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Milchwerk, Tel. 07732 81362

Fr-So, 16.-18. November

19 Uhr (Fr, Sa), 15 Uhr (So)
*Theateraufführung der Theater-
gruppe Markelfingen*, Markolfhalle
Markelfingen, Pirminweg 5
i Theatergruppe Markelfingen
Tel. 07732 10898

Samstag, 17. November

20 Uhr *Hexenball der Wasser-
schloss-Hexen Möggingen*
Mindelseehalle, Schulstraße
i Wasserschloss-Hexen Möggingen
Tel. 07732 911967

20 Uhr Turn- und Tanzshow des

TV-Güttingen, Buchenseehalle
Güttingen, Badener Straße
i TV Güttingen, Tel. 07732 10992

21 Uhr Spaß mit Papi's Pumpels –

die Schlagertuppe vom Bodensee
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Milchwerk, Tel. 07732 81362

Sonntag, 18. November

15 Uhr *Führung zur Ausstellung
des Kulturamtes: „Begegnung“*
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81371

Mittwoch, 21. November

19.30 Uhr *Multivisionsshow:
„G. Kaltenbrunner & R. Dujmovits –
2 x 14 Achttausender*
Buch Greuter, Schützenstraße 11
i Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

Samstag, 24. November

10-11.30 Uhr *Stadtführung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

10-16 Uhr *Sammler- und Spiel-
zeugbörse*, Milchwerk Radolfzell,
Werner-Messmer-Straße 14
i Milchwerk, Tel. 07732 81362

14.30-20 Uhr *Stahringener Winter-
zauber*
Stahringen Homburgstraße 5
i Ortsverwaltung Stahringen
Tel. 07738 321

20 Uhr *Turn- und Tanzshow des
TV-Güttingen*, Buchenseehalle
Güttingen, Badener Straße
i TV Güttingen, Tel. 07732 10992

20 Uhr ALTE LIEBE

Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i taff-theaterproduktion
www.utehoffmann.net

Sa-So, 24.-25. November

14-17 Uhr (Sa), 10-17 Uhr (So)
*Lokalschau des Kleintierzuchtvereins
Radolfzell e.V.*, Halle des Kleintier-
zuchtvereins Radolfzell
Am Rebbegle 5
i Kleintierzuchtverein Radolfzell
Tel. 07732 1601

Sonntag, 25. November

14.30-17 Uhr *Turnschau des TV
Radolfzell: „Film und Fernsehen“*
Unterseesporthalle
Markelfingerstraße 15
i Turnverein Radolfzell
Tel. 07732 945377

15 Uhr *Multivisionsshow: „Hurtig-
ruten“*. Mit dem Postschiff entlang
der norwegischen Fjorde und Expe-
dition Diskobucht – Grönland.

18 Uhr *Multivisionsshow: „Mongo-
lei“*. Unterwegs mit den Nomaden.
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14,
i Milchwerk, Tel. 07732 81362

Mittwoch, 28. November

19.30 Uhr *Münsterkonzert mit den
Wiener Sängerknaben*
Münster ULF, Marktplatz
i Pfarramt Münster
Tel. 07732 2016

Freitag, 30. November

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

20 Uhr *Natur und Stimmung: „Der
Bodenseemaler Werner Moillweide“
(1889-1978)*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Förderverein Museum und Stadt-
geschichte Radolfzell
Tel. 07732 4470

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

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“



Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT

Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme

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 Therapie-disposition. 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).

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse

METTNAU-Kurse für Frauen und Männer.

Obwohl wir uns dessen kaum bewusst sind, ist die funktionelle Muskelgruppe des Beckenbodens von großer Bedeutung. Wie jede andere Muskulatur verliert sie an Kraft, wenn sie nicht regelmäßig trainiert wird. Der Gang zur Toilette wird häufiger – auch nachts. Laufen und Hüpfen beim Sport wird möglichst vermieden – manchmal sogar herzhaftes Lachen. Denn dabei kommt es, wie beim Niesen oder Husten, spontan und unkontrollierbar zu etwas Abgang von Urin. Auch

Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen können den Beckenboden schwächen. Folgebeschwerden bei Frauen sind u.a. eine Senkung der Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen. In getrennten Kleingruppen geht die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz die Beckenbodenschwäche gezielt an (Anmeldung über alle Therapie-Dispositionen, Tel. 07732/151-628).

Die nächsten Beckenboden-Kurse:

Mo 05.11. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Mi 07.11. 19.30 Uhr Praxis Frauen / 20.30 Uhr Praxis Männer
Di 13.11. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Mo 19.11. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Mi 21.11. 19.30 Uhr Praxis Frauen / 20.30 Uhr Praxis Männer
Mo 26.11. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer



Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

Saunen

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

Kurpark-Klinik

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

Kurmittelhaus

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

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbäder

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

Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

Winter (Oktober-April)
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

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

Werner-Messmer-Klinik

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

Öffnungszeiten für die Öffentlichkeit

Sauna Kurmittelhaus

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna
Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr

Schwimmbad Kurmittelhaus

Bewegungsbad B
Winter (Oktober-April)
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Mittwoch
Kinderschwimmen 14:00-17:00 Uhr
Freitag (auf Rezept)
Wassergymnastik 15:00-15:30 Uhr
Freitag
(nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr

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

WINTERKLÄNGE AM BODENSEE

Ein Klangerlebnis auf der METTNAU

Genießen Sie die METTNAU einmal auf eine ganz neue Art und Weise in der besinnlichen Weihnachtszeit. Das Weihnachtsfest 2012 auf der METTNAU steht in diesem Jahr unter dem Thema „Winterklänge am Bodensee“. Wir haben für Sie einige ganz besondere Highlights zusammengestellt, die mit einem Kuraufenthalt auf der METTNAU und dem damit verbundenen Motto „Bewegung ist Leben“ wunderbar harmonieren. Zusätzlich zum Unterhaltungspaket bieten wir Ihnen ein attraktives Weihnachts- und Silvester-Rahmenprogramm an.

Unterhaltungspaket

Unser hochwertiges Unterhaltungspaket beinhaltet Eintrittskarten zu folgenden Veranstaltungen inkl. Bustransfer:

- Wiener Johann Strauss Konzert-Gala in Friedrichshafen am 28.12.2012 (Sitzplatzkategorie 1)
- Die Nacht der 5 Tenöre – Die bekanntesten Tenorarien der Musikgeschichte in Singen am Hohentwiel am 26.12.2012 (Sitzplatzkategorie 1)
- Kur und Kultur-Exkursion

Weihnachtsklänge am Bodensee

BUCHUNGSZEITRAUM

10 Tage

Verlängerungs-Paket (3 Tage)*

Klinik Seehalde

Anreise 19.12. oder 20.12.2012

Abreise 29.12. oder 30.12.2012

1.905,-

438,-



Villa Seehalde

Anreise 19.12. oder 20.12.2012

Abreise 29.12. oder 30.12.2012

1.724,-

384,-



* Verlängerungspaket: inkl. 3 Übernachtungen und Vollpension, Silvesterfeier mit musikalischer Umrahmung und 4 Gang-Silvestermenü, keine ärztlichen und therapeutischen Leistungen (nach Wunsch und Verfügbarkeit gegen separate Abrechnung hinzubuchbar).

Leistungsinhalte

- 10 Übernachtungen im EZ oder DZ der Unterkunfts-kategorie 2 inklusive Vollpension
- Eingangsuntersuchung mit Empfehlungen zum Therapieplan
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- 3x Bewegungstherapie**
- 3x Wassergymnastik
- 3x Dehngymnastik
- 1x Entspannungstraining
- 1x Aroma-Öl-Massage
- 1x BORA-Sauna-Gutschein
- Hochwertiges Unterhaltungspaket

Silvesterklänge am Bodensee

BUCHUNGSZEITRAUM

7 Tage

Klinik Seehalde

Anreise 26.12.2012

Abreise 02.01.2013

1.446,-

Villa Seehalde

Anreise 26.12.2012

Abreise 02.01.2013

1.320,-

Die Anreise sollte aufgrund des Abendprogramms bis spätestens 16.00 Uhr erfolgen. Im Anschluss an das Silvesterpaket können weitere Verlängerungswochen des Gesundheitsprogramms Fit und Entspannt hinzugebucht werden.

Leistungsinhalte

- 7 Übernachtungen im EZ oder DZ der Unterkunfts-kategorie 2 inklusive Vollpension
- Eingangsuntersuchung mit Empfehlungen zum Therapieplan
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- 2x Bewegungstherapie**
- 2x Wassergymnastik
- 2x Dehngymnastik
- 1x Entspannungstraining
- 1x Aroma-Öl-Massage
- 1x BORA-Sauna-Gutschein
- Hochwertiges Unterhaltungspaket

** Die Bewegungstherapie-Pauschale beinhaltet 1x Gruppengymnastik, sowie je nach Tagesangebot und Verordnung: Morgenübung, Ausdauer-schulung/ Training, Ballspiele, Tanzgymnastik, Fachvorträge, geführte Wanderung, Saunabennutzung, Bewegungsbad.

Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Hinweis: Dieses Programm ist nicht für Herzpatienten geeignet.

Preise in Euro

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 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

Tischtennis

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

Rotary-Club

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

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

Lions Club Radolfzell-Singen

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

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Inner Wheel Club

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

Informationen: Christine Altona · Tel. 950 29 55

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

Golf

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

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 jeden Donnerstag 15-16:30 Uhr, Tel. 075 31/6944 70.



MIETWAGEN FÜR SIE

Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

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

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

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

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



Wir haben etwas gegen schlaflose Nächte.

BERNHARD SCHULZ
Gesunde Balance mit Lebensart

1 Monat kostenlos Probe schlafen! Fragen Sie uns!

Zähringerplatz 15 · 78464 Konstanz · Tel. 07531-694470

THEATER Die Färbe SINGEN

Bis 17. November

Die wundersame Schustersfrau

Eine tolle Volkskomödie
von Federico Garcia Lorca

Premiere 28. November

Die Nervensäge

Komödie von Francis Veber

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

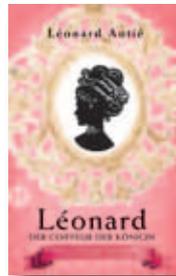
Karten & Information:

(07731) 64646 + 62663
Mo-Sa 10-14 Uhr
Schlachthausstraße 24
www.diefarbe.de

Buchtipp

Léonard Autié: LÉONARD, DER COIFFEUR DER KÖNIGIN

Mit verrückten, genialen Frisuren, geschmückt von Schlachtschiffen, Vogelkäfigen und Gemüsearrangements, gewinnt der legendäre Coiffeur Léonard nicht nur die Gunst der Hofdamen, sondern verzückt auch Königin Marie Antoinette. Schnell steigt er zum Starfriseur des Hofes auf und verkehrt in den innersten Kreisen. Mit seinem Blick durchs Schlüsselloch offenbart er intime Einblicke in eine Epoche, die zwischen politischen Ränkespielen und höfischen Intrigen dem Sittenverfall und der Maßlosigkeit frönt und mit allem Pomp und Gloria dem Untergang geweiht ist.



Verlag
Suhrkamp
insel taschen-
buch 4167
Broschur
278 Seiten
EUR 8,99

Schöne ? ? ?
Erinnerungen ?
gesammelt ? ?

Dann halten Sie
diese doch fest!

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

ZABEL
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

DIE BLUMENINSEL  IM BODENSEE

Insel Mainau

GRÄFLICHES Schlossfest

3. BIS 7. OKTOBER 2012

MITTWOCH, DONNERSTAG,
FREITAG UND SONNTAG VON 11.00 BIS 18.00 UHR
SAMSTAG VON 11.00 BIS 23.00 UHR

MODE | SCHMUCK | ACCESSOIRES

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

5. OKTOBER 2012 BIS 27. JANUAR 2013

FOTOGRAFIE ANTON STANKOWSKI



ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

Mit freundlicher Unterstützung

 Sparkasse
Bodensee  Sparkassen
Versicherung

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

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

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Nicht nur für Golfer!

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

Täglich geöffnet!

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

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

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.
am Bodensee

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



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

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

ZEPPELIN

Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



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

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

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88048 Friedrichshafen

seemaxx.

Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

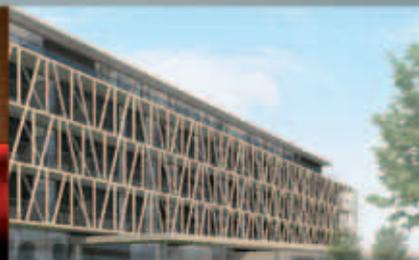


30% bis
70%
Preisvorteil*

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

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

Wärme. Wasser. Leben.



ERÖFFNUNG
FRÜH
JAHR | 2013

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