



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

AUGUST 2014

15. METTNAU
Taiji + Qigong-Tage

Sich wohlfühlen wie
ein Fisch im Wasser

Yoga – die indisch-
philosophische Lehre

Wir von der METTNAU



Postverlagsort: D-78315 Radolfzell Jahresabonnement: 12 Monatsausgaben inkl. Postversand € 28,80

Außerdem: Ausstellungen | Zunftausommer | Erzählkunst auf dem See

see maxx.
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 SCHIESSER
LEVI'S FREDDA FREDDIE'S
SCHLOSSER DOCKERS CALMAR MARC UNCOVER
MEXX CHEVY Felina GERRY WEBER TOM BRAD

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



INHALT

Editorial	3
Patientensicherheit und Qualität	3
15. METTNAU Taiji + Qigong-Tage	4
Sich wohlfühlen wie ein Fisch im Wasser	5
Yoga – die indisch-philosophische Lehre	5
Wir von der METTNAU	6
Kunst in der Werner-Messmer-Klinik	7
Erlebnissamstag „Ente ahoi“	7
Ausstellungen im Kunsthäusle auf der METTNAU	7
Zunftthausommer	7
Mit der „Seewiefke“ auf den magischen Bodensee	7
VITAL UND DYNAMISCH: Radolfzell präsentiert sich	8
UnterseeSEHNSÜCHTE	9
METTNAU Kur & Kultur	10
METTNAU-Veranstaltungen	11
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	12
Dies & das für den Gast	13
Theater, Lese-Ecke	14
Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU ...	15

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 51. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

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

Herstellung: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz
Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler

Redaktion: Nicola M. Westphal, Freie Journalistin & Texterin
redaktion.metttau-magazin@metttau.com
(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: MARKE GENTILE | Die Werbeagentur für starke Marken |
Fotos: Nicola M. Westphal, Achim Mende, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen, Tourismusziele und Veranstalter.

© 2014. Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

BODENSEE Schlör Fruchtsäfte

Stilvoll genießen.

Schlör Bodensee Fruchtsaft AG
Eisenbahnstraße 20
78315 Radolfzell
Telefon 07732 - 99710
www.schloer.de

RESTAURANT STRANDCAFÉ GMBH

Strandbadstraße 102
D-78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. + 49 (0) 7732 1650
Fax + 49 (0) 7732 911 845
info@strandcafe-metttau.de
www.strandcafe-metttau.de

Wir haben täglich für Sie geöffnet.
April - Oktober ab 9.00 Uhr · November - März ab 11.00 Uhr

WILLKOMMEN...
auf Bodensee-Wellen

EDITORIAL

Liebe Gäste, liebe Leser und Freunde des METTNAU-Magazins,

im Namen des gesamten METTNAU-Teams darf ich Sie in Radolfzell herzlich willkommen heißen. Wir freuen uns, dass Sie sich für einen Aufenthalt auf unserer malerischen Halbinsel entschieden haben, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Unter unserem Motto „Bewegung ist Leben“ finden Sie hier ein umfangreiches Angebot zur Gesunderhaltung oder Gesundheit, aber auch mannigfaltige Möglichkeiten, Radolfzell und die reizvolle Landschaft mit vielen kulturhistorischen Highlights kennen zu lernen. Bewegung als Leitschiene zur Vorbeugung, Regeneration und Therapie wird mit zahlreichen Facetten angeboten. Entsprechend Ihrer Belastbarkeit und Bedürfnisse können Sie die vielfältigen positiven Effekte körperlicher Aktivität nutzen und werden dabei von unseren Mitarbeitern unterstützt und moti-

viert. Wir wünschen Ihnen aber auch, dass Sie sich – abseits des oft hektischen Alltags – die Zeit nehmen, abzuschalten, die Seele baumeln zu lassen und die unvergleichlichen Stimmungen der Halbinsel zu genießen. Angebote zu Entspannungstechniken und das psychologische Coaching können wertvolle Unterstützung bieten.

In dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins wird sowohl das Thema Bewegung mit der Wassergymnastik als auch das Thema Entspannung aufgegriffen. Insbesondere möchte ich auf die am 1. August beginnenden Taiji- + Qigong-Tage hinweisen. Unter der bewährten Leitung von Richard Geitner finden bereits zum 15. Mal verschiedene Seminare auf der METTNAU statt und bieten Ihnen Gelegenheit, die chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewe-

gungsformen kennen zu lernen oder Ihre Kenntnisse zu vertiefen. Für jedermann finden sich geeignete Themenschwerpunkte und das abendliche Angebot in der ersten Woche kann Ihnen bereits einen ersten Eindruck vermitteln. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erfolgreichen und erholsamen Aufenthalt auf der METTNAU mit vielen positiven Erlebnissen und Anregungen.



Alle Mitarbeiter der METTNAU werden Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite stehen, Ihr

Dr. Stefan Drews
Chefarzt

Patientensicherheit und Qualität

Die METTNAU war eine der insgesamt 60 Einrichtungen, die an der BWKG*-Themenwoche „Patientensicherheit und Qualität in baden-württembergischen Kliniken“ teilgenommen hat, die im Juli unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Winfried Kretschmann stattfand. Dr. Robin Schulze, Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik, hielt zu diesem Thema einen Vortrag, zu dem sowohl die Öffentlichkeit als auch kommunale Politikerinnen und Politiker eingeladen

waren. Dr. Schulze stellte anhand anschaulicher Beispiele, aber auch Daten aus der externen Qualitätssicherung dar, dass die Behandlungsqualität heute auf vielfältige Weise kontinuierlich von unabhängiger Seite überprüft wird und zu einer Qualitätsrangliste unter deutschen Rehabilitationskliniken geführt hat, in der die METTNAU im bundesweiten Vergleich einen Spitzenplatz einnimmt.

* Baden-Württembergische Krankenhausgesellschaft e.V.



Das kühle Nass

Der August ist einer der schönsten Monate am Bodensee. Die Sport- und Freizeitmöglichkeiten scheinen grenzenlos zu sein. Wer sich aufraffen kann, sollte nicht versäumen, sich schon früh morgens in das kühle Nass des Bodensees zu stürzen. Die Morgenstimmung, das Schauspiel der Natur, die Stille und die angenehm erfrischenden Wassertemperaturen sind Genuss und Erlebnis zugleich und bieten herzgesunden Menschen einen optimalen Start in den Tag. Das Schwimmen ist aus vielen Gründen eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Sich gegen den Widerstand des Wassers zu bewegen ist ein schonendes Körpertraining und hilft jede Menge Körperfett zu verbrennen. Schwimmen beansprucht die gesamte Muskulatur des Körpers, bringt das Herzkreislauf-System in Schwung und trainiert den Herzmuskel, so dass man sich insgesamt fitter und kräftiger fühlt. Und wer sich „wie ein Fisch im Wasser“ fühlt, der entdeckt vielleicht auch die Wassergymnastik für sich. In dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins erklärt unser Sporttherapeut Michael Jugert die Vorteile und Wirkung der Bewegung im Wasser.



Genießen Sie den August!
Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal



Lo Yong und Sporttherapeut Richard Geitner zeigen die verschiedenen Übungen bei den Taiji + Qigong-Tagen.

TEXT: NICOLA M. WESTPHAL
FOTO: METTNAU

15. METTNAU Taiji + Qigong-Tage

am Bodenseeufer der METTNAU – mit Lo Yong und unserem Sporttherapeuten Richard Geitner

QIGONG

Qigong ist der Ausdruck für die Traditionelle Chinesische Heilgymnastik, deren Übungen auf einer jahrtausendealten chinesischen Tradition basieren. „Qi“ heißt Luft, Atem, Energie und entspricht dem indischen Prana oder dem deutschen Begriff Odem. Mit „Qi“ ist die grundlegende Lebensenergie gemeint. „Gong“ ist die Bezeichnung für die zu leistende Arbeit oder Übung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sieht man den ungehinderten Fluss der Lebensenergie „Qi“ als Grundlage unserer Gesundheit an. Beim Qigong wird der Energiefluss durch das Zusammenwirken von Körper- und Atemübungen, sowie durch spezielle Vorstellungsbildungen angeregt beziehungsweise harmonisiert. Mithilfe von Bildern aus der Natur und bestimmten Vorstellungsbildungen kann so die Lebensenergie sanft gelenkt werden, so dass sich die Anspannung löst, Blockaden durchlässig werden und der Übende verbrauchte Energie abgeben, sowie frisches „Qi“ wieder aufnehmen kann. „Die Übungen sind nicht leistungsorientiert. Es geht darum, den Körper wahrzunehmen. Die Erkenntnisse der Übungen lassen auch Rückschlüsse auf das eigene Denken, Handeln und Leben im Alltag zu, hilft, latente Gedankengänge und Gefühle an die Oberfläche des Bewusstseins zu transportieren.

Mithilfe der Erkenntnisse hat der Mensch die Chance, auch in der Hektik des Alltags körperliche oder seelische Beschwerden schneller wahrzunehmen und zeitnah reagieren zu können. Qigong stärkt die Konzentration, führt zu Ruhe und Kraft und wird oft auch therapiebegleitend eingesetzt. Gerade bei Krankheitsbildern wie Migräne, Rückenschmerzen und Burnout-Symptomen können regelmäßig durchgeführte Qigong-Übungen lindernd beziehungsweise unterstützend wirken.

TAIJI

Taiji, oftmals auch als „chinesisches oder taoistisches Yoga“ bezeichnet, ist eine alte chinesische Disziplin für Gesundheit, Entspannung und Meditation, die zu innerer Ruhe und Kraft führt. Taiji ist unabhängig von Alter oder athletischer Eignung erlernbar und wird langsam und gleichförmig nach kreisförmigen Mustern ausgeführt. Viele Beschwerden wie beispielsweise Bluthochdruck, Herzkrankheit, Verdauungsprobleme, Arthritis und Anämie können mithilfe von regelmäßig durchgeführten Taiji-Übungen gemindert werden. Taiji fördert den Herzkreislauf, das Gleichgewicht, hilft zu entspannen und dabei das Nervensystem zu stärken.

1. bis 24. August 2014

Programm

1. 8. Eröffnungsveranstaltung
19 Uhr Kurmittelhaus METTNAU
freier Eintritt

4.-7. 8. Qigong am Abend
19-20 Uhr
Areal vor der Hermann-Albrecht-Klinik
freier Eintritt, ohne Voranmeldung

Tagesseminare jeweils von **9-12 Uhr und 14.30-17.30 Uhr** im Kurmittelhaus/ kleine Gymnastikhalle der METTNAU:

- 2. 8.** PanZi Gong – Tellerübungen
- 3. 8.** Gesundheitsschützendes Qigong
- 9. 8.** Taiji – Faustform für Einsteiger
- 10. 8.** Taiji – Fächerform für Einsteiger
- 16. 8.** 5-Organ-Qigong
- 17. 8.** Muskel-Knochen-Qigong
- 23. 8.** Taiji – 42er Faustform
- 24. 8.** Taiji – 42er Schwertform

Kosten Tagesseminar:

60,- Euro/pro Person und Tag
(bitte bei der Anmeldung bezahlen)

Information & Buchung der Tages- bzw. Wochenendseminare:

Richard Geitner, Bereichsleiter Sport- und Physiotherapie der METTNAU:
Tel. +49 (0)7732/151-883
richard.geitner@mettnau.com
www.richard-geitner.de



Sporttherapeut Michael Jugert gibt klare Anweisungen für das kraftvolle Training im Wasser.

TEXTE UND FOTOS:
NICOLA M. WESTPHAL



Sich wohlfühlen wie ein Fisch im Wasser

Die Wassergymnastik gehört zum Bewegungsangebot der METTNAU.

Michael Jugert, Sporttherapeut der METTNAU, erklärt im Interview, warum dieses Training so schonend und effektiv zugleich ist.

Herr Jugert, wie wird die Wassergymnastik auf der METTNAU durchgeführt?

Grundsätzlich führen wir die Wassergymnastik als Konditionstraining durch, um Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu steigern. In der Regel beinhalten einzelne Übungsinhalte immer mehrere Trainingsformen, so dass wir jeweils unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Mit dem Einsatz von Bällen, Tennisringen, Wasserhanteln, Schwimmbrettern, Stäben oder „Noodles“ werden die Übungen abwechslungsreich gestaltet. Auch verschiedene Geh- und Schwimmtechniken werden in das Übungsprogramm eingebaut.

Und durch den Auftrieb des Wassers fallen dem Trainierenden die Übungen leichter?

Einerseits ja, da durch den Auftrieb des Wassers das Körpergewicht deutlich reduziert wird. So können auch Personen mit Knie- oder Wirbelsäulenproblemen sowie Übergewichtige im Wasser intensiv und gleichzeitig gelenkschonend belastet werden. Andererseits macht der Wasserwiderstand die Übungen intensiver und somit auch anspruchsvoller.

Was bewirkt die Wassergymnastik neben Kraft und Ausdauer außerdem?

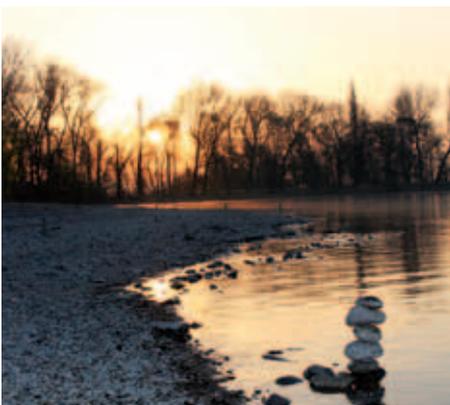
Neben der Motivation zur Freude an der Bewegung findet eine Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Funktionen statt. Es wird Stress abgebaut und eine Verbesserung des

Allgemeinbefindens erreicht. Zudem wird der Stoffwechsel positiv beeinflusst, was in der Regel auch zur Gewichtsreduktion beiträgt. Die Massagewirkung des Wassers fördert zudem die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur.

Gibt es eine Kontraindikation oder kann jeder an der Wassergymnastik teilnehmen?

Grundsätzlich ist dieses Sportangebot für fast jeden geeignet und wird auch für ältere Menschen und zum Zwecke der Rehabilitation eingesetzt. Bestehen doch Kontraindikationen, wie beispielsweise bei frisch operierten Patienten oder Menschen mit ausgeprägter Herzschwäche, wird von den Ärzten auf der METTNAU keine Wassergymnastik genehmigt oder verordnet.

Yoga – die indisch-philosophische Lehre



Unseren Körper wahrzunehmen, das geht in der Hektik des Alltags oft unter. Yoga ist ein Zusatzangebot der METTNAU, das den Gästen die Möglichkeit bietet, ihre Körperwahrnehmung zu schulen, sowie ihre Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Kursinhalte sind so ausgearbeitet, dass sie in den 60-minütigen Einheiten ein in sich abgeschlossenes Programm bieten, welches sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene eignet. Die Übungen werden ganz ohne Leistungsdruck und mit Achtsamkeit und Respekt dem eigenen

Körper gegenüber durchgeführt. Eine Abschlussentspannung rundet die Stunde ab.

KURSTERMINE

Jeweils montags und freitags für Anfänger und Fortgeschrittene von 16.30-17.30 Uhr in der Kurparkklinik, Gymnastikhalle.

Die Terminierung erfolgt über die Disposition, wobei die Erlaubnis vom Arzt vorliegen muss. Yoga ist eine kostenpflichtige Zusatzleistung. Mitzubringen sind die Verordnungskarte und ein Handtuch.

Wir von der METTNAU

METTNAU ZEIGT PRÄSENZ AUF DER LUFTHANSA-GESUNDHEITSMESSE



Wie schön wäre ein Arbeitsplatz hoch über den Wolken. Jeden Tag der Sonne entgegenfliegen und ferne Länder und Kulturen kennenlernen. Innerhalb einiger Stunden von Paris nach Göteborg, nach Mallorca und München zu kommen, die Welt aus einer anderen Perspektive kennenlernen. Ein Beruf über den Wolken ist Berufung.

So schön es im ersten Moment klingt, die körperlichen Strapazen und der unregelmäßige Alltag können auch zur Belastung werden. Die berufliche Verantwortung ist teilweise enorm. Der Biorhythmus des Körpers ist oft stark beeinträchtigt und zwar durch Zeitverschiebungen, unregelmäßigem Essen sowie den besonderen klimatischen Verhältnissen im Flieger. Auch die Pflege sozialer Kontakte stellt sich in diesem beruflichen Kontext als Herausforderung dar. Eine Auszeit für körperliche und seelische Regeneration sowie gesundheitliche Vorsorge auf der METTNAU sind für viele Berufstätige in diesem Metier wahre Oasen. Die METTNAU hat sich in den letzten Jahren verstärkt auf die Anforderungen des „fliegenden Personals“ eingestellt. Es wurden Programme und Seminare entwickelt, die auf diese speziellen beruflichen Belastungen abgestimmt sind. Regelmäßiger Schlaf, ausreichend Bewegung und geregeltes Essen tragen maßgeblich zur Er-

holung bei. Durch das Erlernen geeigneter Übungen, die im Cockpit wunderbar durchführbar sind, der Teilnahme am Ernährungseminar, welches Lösungsstrategien für die Verpflegung im Berufsalltag aufzeigt, wird nachhaltig an einer Erhaltung der Leistungsfähigkeit gearbeitet.

Die Deutsche Lufthansa AG hat vom **19. bis 22. Mai 2014** durch eine hausinterne Gesundheitsmesse gezeigt, wie sehr ihr das Wohl des Personals am Herzen liegt. Die METTNAU war durch Dr. Detlef Großkurth (Vertragsarzt der Deutschen Lufthansa AG), Carolin Heinrich und Monika Sattler (beide aus dem Team der Ernährungsberatung) vertreten. Am METTNAU-Stand kontaktierten Piloten und Flugbegleiter/innen auf dem Weg zum oder vom Flug die Vertreter/innen der METTNAU. Das Fragenspektrum reichte von Tipps zur gesunden Ernährung bis hin zu Möglichkeiten des METTNAU-Aufenthaltes. Einige Passanten kannten die METTNAU und schwärmten von ihrem letzten Aufenthalt. Die Vertreterinnen der DLH AG des Gesundheitsmanagements Kabine möchten noch diesen Sommer die Einladung für einen Gegenbesuch im schönen Radolfzell wahrnehmen, um alternative Angebote zum Aufenthalt über die Deutsche Rentenversicherung zu entwickeln.

EIN STARKES TEAM

So sehen Sieger aus! Offensichtlich ist es egal, ob sie am Herd oder im Wasser Hand in Hand arbeiten. Team-Work führt sie zum Erfolg!

In der Disziplin „Mixed“ setzte sich das METTNAU-Küchen-Team beim Wettbewerb des Kanuclub Radolfzell gegen die Konkurrenz durch und belegte den 1. Platz. Im Wettbewerb bewies das Koch- und Ernährungs-Team, dass sie nicht nur geschickt mit Schneebeesen und Rührlöffel umgehen können, sondern ebenso das Paddel fest im Griff haben. Letztendlich waren sich jedoch alle einig, dass sie den souveränen Sieg vorwiegend ihrem erfahrenen Steuermann Clemens Schäfle zu verdanken haben.



Von links: Theo Kienzle, Matthias Kienzle, Heidi Pohr, Carolin Heinrich, Nico Stanitzok, Jürgen Wahlenfeld, Werner Schönmetzler und Clemens Schäfle.

KUNST IN DER WERNER-MESSMER-KLINIK

Unter dem Titel „see und mehr“ werden noch bis zum **31. Oktober** Werke von **ELISABETH KOHOUT** und **SUSANN GÖHLER- KREKOSCH** zu sehen sein.

METTNAU-AUSZUBILDENDER ALS BESTER PRÜFUNGSABSOLVENT

Alex Renz hat nach seiner dreijährigen Ausbildung auf der METTNAU bei der Abschlussprüfung zum Bürokaufmann alle acht Prüfungsfächer mit der Note 1,0 bestanden und damit das beste Prüfungsergebnis aller 332 Prüflinge der Robert-Gerwig-Gewerbeschule Singen erzielt. Alex Renz erhielt für diese herausragende Leistung den Schulpreis des Fördervereins der Robert-

Gerwig-Schule.

Joachim Schmal, Ausbildungsleiter der METTNAU, ist auf dieses hervorragende Ergebnis besonders stolz, weil nach dem ausgezeichneten Abschneiden von Helene Knam, die als Siegerin bei den Bundeswettkämpfen der Hauswirtschafterinnen hervorging, nun ein weiterer Preis auf die METTNAU geht.



Veranstungstipps & Termine

ERLEBNISSAMSTAG „ENTE AHOI!“

Mit einer Kombination aus reizvollem Seeufer, attraktiven Handelsangeboten, regionalem Wochenmarkt, musikalischer Unterhaltung, kulinarischer Vielfalt und vielem mehr gibt es am

Samstag, 2. August von 11-18 Uhr in Radolfzell viel zu erleben und zu entdecken.

ZUNFTHAUSSOMMER

Auch in diesem Jahr lockt die Narrizella Radoldi mit kulturellen Veranstaltungen in dem außergewöhnlichen und gemütlichen Ambiente des Zunfthauses.



Freitag, 8. und 15. August:
Drobig & Rapp „Rentnerbeiträge“

Freitag, 22. August: Kostenlos, aber nicht umsonst ... „Freie Bühne“ für alle, die etwas zu sagen, zu singen oder zu spielen haben.

Freitag, 29. August: „Baden trifft Brasilien“. Die etwas andere Nachbetrachtung der WM mit „All you can eat“.

Alle Veranstaltungen finden im Zunfthaus Radolfzell statt, Eingang Seestraße.
Einlass 18.30 Uhr, Beginn 20 Uhr.

AUSSTELLUNGEN IM KUNSTHÄUSLE AUF DER METTNAU

MONIKA OHRMUNDT ist eine vielseitige Künstlerin, die sowohl gegenständliche als auch abstrakte Bilder präsentiert.

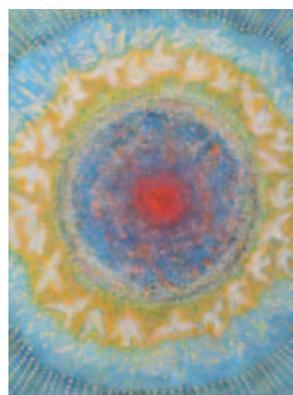
Noch bis 5. August täglich von 14-18 Uhr.

Die Künstlerin **ERIKA EBINGER** stellt wieder im Kunsthäusle aus. Ihre neuesten mit Acryl-Farben gestalteten Bilder drehen sich thematisch rund um die Symbolbedeutung der Taube. Dieser Vogel steht nicht nur für den Geist, sondern ist auch Friedens- und Freiheitsbote.

6-19. August täglich von 11-18 Uhr und nach Vereinbarung, Tel.07732/580 90.

Die Künstlerin **MARGARETHE DEVIN** befasst sich in ihrer Malerei hauptsächlich mit dem Thema Fisch und Menschen. Von Verfremdungen bis Abstraktion findet sich in den hauptsächlich mit Acryl gefertigten Bildern vieles wieder. Die Bilder bestechen durch ihre Vielschichtigkeit und lassen Freiraum, immer wieder Neues in ihnen zu entdecken.

20. August bis 11. September täglich von 15-18 Uhr. Vom 1.-3. September ist die Ausstellung geschlossen.



MIT DER „SEEWIEFKE“ AUF DEN MAGISCHEN BODENSEE



stündigen Fahrt mit dem außergewöhnlichen großen friesischen Plattbodenschiff „Seewiefke“ auf den „Magischen Bodensee“. Mit an Bord ist Barbara Hutzl-Ronge, die mit ihrem 2011 erschienenen Buch „Magischer Bodensee – Wanderungen zu Orten der Kraft“ Leser und Presse begeistert hat.

Anmeldung und weitere Informationen:

Event-Segeln Bodensee GmbH
Zeppelinstraße 23
D-78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. +49 (0)1520-800 58 00
info@event-segeln-bodensee.de
www.event-segeln-bodensee.de

Wer auf dem Untersee einmal ganz andere Gefilde als die üblichen bereisen möchte, der sollte sich Dienstag, den **19. August** vormerken: Dann setzt die Skipperin Carola Habenicht um 19 Uhr Segel zu einer zwei-



die Traumproduktion
Atelier L. Steber, Seestr. 14, Radolfzell
www.dietraumproduktion.de
Der „Danke-Sixer“, Tüten auf Fässern, experimentelle Kunst



KLUNKERBOX
Perlen und andere Schmuckstücke
Perlen und Bastelzubehör
Individuelle Schmuckstücke
Handtaschen und Accessoires
Workshops
Seestr. 31 - 78315 Radolfzell
T 07732 - 989665
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr



VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

FOTO: ACHIM MENDE

VITAL UND INNOVATIV gestaltet sich das kulturelle Leben in der Stadt. Das Stadtmuseum in der alten Stadtapotheke präsentiert neben Stadtgeschichte und Carl Spitzweg-Dauerausstellung regelmäßig hochkarätige Sonderausstellungen. Musikstudenten aus aller Welt sorgen im Rahmen der alljährlichen Sommerakademie bei abendlichen Open-Air-Konzerten für musikalischen Genuss. Zeller Filmnächte, Kabarett-Winter oder die lange Kulturnacht sind feste Termine im Radolfzeller Kulturkalender. Weitere Höhepunkte sind das traditionelle Hausherrenfest, das Altstadtfest und der Internationale Tag.

VITAL UND VOLLER LEBEN ist Radolfzell an Markttagen. Der Wochenmarkt findet jeweils mittwochs und samstags statt und ist bis weit über die Stadtgrenzen hinaus für seine schöne Atmosphäre und die Vielfalt an einheimischen Produkten bekannt. In den Sommermonaten trifft man sich jeden Donnerstag zusätzlich beim Abendmarkt. Überhaupt ist in Radolfzell Shopping durchaus angesagt. Von den kleinen Geschäften in der malerischen Altstadt bis zu den großen Stores im seemaxx Factory Outlet Center ist für jeden Geschmack etwas dabei. Besucher von nah und fern schätzen die verkaufsoffenen Sonntage „See(h)reise“, „Tag des Rades“ und „Musik uff de Gass“, auch der Erlebnissamstag macht Einkaufen in Radolfzell zu etwas ganz Besonderem.

www.herzlich-einkaufen.de

VITAL UND AKTIV am Bodensee. Die wunderbare Unterseelandschaft genießt man bei Wassersport, Fahrrad fahren oder wandern am besten. Wer ganz hoch hinaus will, findet Gleichgesinnte im Kletterwerk des DAV, mehrere Disziplinen absolviert man bei der Herausforderung Bodensee-Megathlon mit weit über 2.000 Teilnehmern.

VITAL UND KOMPETENT ist Radolfzell als Tagungsort. Mit dem Radolfzeller Milchwerk steht ein repräsentatives, modernes Tagungs-, Kultur- und Messezentrum zur Verfügung. Das ehemalige Industriegebäude nahe am Herzen der Stadt ist für die verschiedensten Nutzungen konzipiert und wird den unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht. www.milchwerk-radolfzell.de

VITAL UND GESUND ist Radolfzell allorts. Die Mettnaukur auf der gleichnamigen, der Stadt vorgelagerten Halbinsel, steht für Erholung erster Güte. Morgendliches Qigong, Meditation unter Anleitung im Weltkloster oder auch die Saunalandschaft bora direkt am See erhöhen den Wohlfühl- und Erholungsfaktor für jedermann. Zum Bodensee-Megathlon Radolfzell und zum Bodensee-Firmenlauf treffen sich jährlich Tausende Sportbegeisterte in Radolfzell.

Mehr Radolfzell unter

www.radolfzell.de und www.radolfzell-tourismus.de

uwe berger
SCHMUCKATELIER

Schützenstr. 2/1 · T. 07732-972142 · 78315 Radolfzell · www.uweberger-schmuck.de

qualität vor augen

Zeit, an sich selbst zu denken.
Dinge tun, für die sonst die
Ruhe fehlt. Brille aussuchen –
fernab des Alltags.

optik apel

Höllstraße 5 · 78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 37 07
info@optik-apel.de · www.optik-apel.de



FOTO: HALBINSEL HÖRI – ULRIKE KLUMPP

UnterseeSEHNSÜCHTE

Eingerahmt von reizvollen Bergrücken besticht der deutsch-schweizerische Untersee, der westliche Teil des Bodensees, durch seine abwechslungsreiche Landschaft. Auf engstem Raum findet sich hier alles, was die Bodenseeregion anziehend macht: Natürlich belassene Ufer, in denen eine einzigartige Flora und Fauna gedeiht; herrlich gelegene Inseln und Halbinseln, traumhafte Buchten und sanfte Anhöhen; eine Vielfalt von Klöstern, Burgen und romantischen Schlössern; eine bekannt gute Gastronomie, ein hochkarätiges Kulturangebot und ein Menschenschlag, der es einem leicht macht, sich wahrhaft willkommen zu fühlen.

FASZINIERENDE GESCHICHTE

Als Zentrum klösterlichen Wirkens und Wiege der abendländischen Kultur, königliche Wahlheimat und geschätztes Künstlerrefugium verwöhnt die Unterseeregion ihre Gäste auch kulturell. Auf der Klosterroute, der Kunstroute oder der literarischen Radroute „Per Pedal zur Poesie“ erkundet man die vielfältige Kulturgeschichte der Region oder taucht beim Besuch in einem der zahlreichen Museen in die Welt Napoleons III., Hermann Hesses oder Otto Dix' ein.

KLEINE OASEN

Der Untersee gehört zu den bedeutendsten und artenreichsten vogelkundlichen Regionen Mitteleuropas. In den ausgedehnten Naturschutzgebieten geben sich Schwarzhalstaucher, Rohrsänger, Singschwäne, Kolbenenten und Co. ein Stelldichein. Kleine und

große Naturliebhaber können auf eigene Faust zu einer Exkursion aufbrechen oder an einer der regelmäßig stattfindenden Beobachtungstouren zu Land und zu Wasser teilnehmen.

UNESCO-Weltkulturerbe INSEL REICHENAU

Die bekannteste und größte der drei Bodenseeeinseln ist mit dem Festland durch eine prachtvolle Pappelallee (Deutsche Alleinstraße) verbunden und bietet ihren Gästen eine wunderschöne Naturlandschaft, kulturelle und geistige Anregungen sowie kulinarische Genüsse. Gemeinsam mit den drei romanischen Kirchen bilden die vier Museumsgebäude, die sich in unmittelbarer Nähe dazu befinden, ein „Informationsnetzwerk“ zum Weltkulturerbe „Klosterinsel Reichenau“. Geradezu ins Mittelalter abtauchen kann man im größten der neuen Museumsgebäude in Mittelzell. www.reichenau.de

ALLENSBACH HAT'S

Das charmante Dorf am Gnadensee ist bekannt für sein lebendiges und hochkarätiges Kulturprogramm. Besonders beliebt: die Reihe JAZZ am SEE und im Sommer die „umsonst & draußen“-Veranstaltungen auf der Bühne direkt am See. Allensbach ist idealer Ausgangsort für Rad oder Wandertouren auf dem angrenzenden Bodanrück, in die wildromantische Marienschlucht oder zum Wild- und Freizeitpark. www.allensbach.de

Mehr Untersee unter www.tourismus-untersee.eu

Margrit Pomrehn
Schmucknikate
Seestraße 41
78315 Radolfzell
Tel: 07732-6544

www.mp-schmuckatelier.de

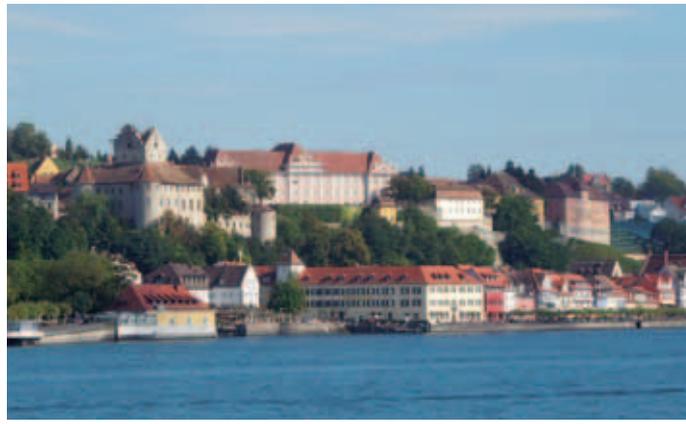
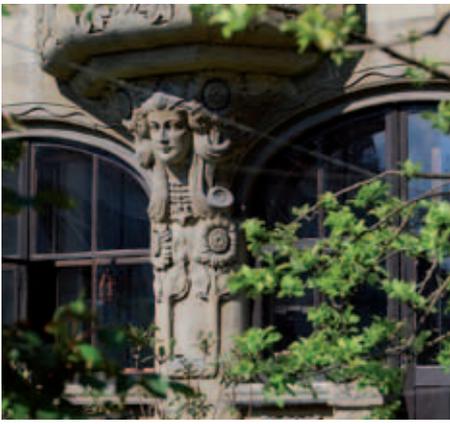
MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE

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

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

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 07732-982773 oder mail dialog@autohaus-blender.de



Links:
Jugendstilskulptur
am „Kramerhaus“ in
Konstanz

Rechts:
Die ehemalige fürst-
bischöfliche Residenz-
stadt Meersburg vom
See aus gesehen

METTNAU KUR UND KULTUR

Den unbekannteren Bodensee auf neuen Wegen entdecken

„Kur und Kultur“ – das ist seit 15 Jahren ein exklusives Programm für Gäste, welche die Kulturlandschaft Bodensee abseits ausgetretener Pfade erkunden wollen. Ein Programm, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet: Nach den Kuranwendungen unter der Woche bieten Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann, Ralf Seuffert und David Bruder, vier durch zahlreiche Publikationen ausgewiesene Kenner der Bodenseelandschaft, an jedem Wochenende Exkursionen zu ausgewählten Zielen der Umgebung an. Ihr Motto: „Den unbekannteren Bodensee entdecken“. Das heißt nicht nur, neue und selbst Einheimischen wenig geläufige Orte zu entdecken, sondern auch das vermeintlich Bekannte mit neuen Augen sehen zu lernen.

Es werden allein nach Konstanz sechs verschiedene Sonderführungen angeboten, die Gäste können in die verborgenen Winkel der alten Reichsstadt Überlingen eintauchen, den Weg Meersburgs von einer fürstbischöflichen Residenzstadt zur „Märchenstadt am Bodensee“ nachverfolgen oder die Altstadt von Stein am Rhein

mit neuem Blick erkunden. Vom Frühjahr bis zum Herbst bieten wir aber auch Exkursionen zu weniger bekannten Orten an: in die bedeutende, touristisch noch weitgehend unentdeckte Altstadt von Schaffhausen, zu Pilgerstationen entlang des Jakobswegs im Thurgau oder auf dem Bodanrück, zu den Schlösschen um Arenenberg, zur Birnau, in die einstigen Judendörfer auf der Höri oder in historische Kleinode wie Engen im Hegau oder Diessenhofen am Hochrhein. Ganztagesexkursionen führen an den Überlinger See, in die Ostschweiz und in die historische Kulturlandschaft rund um das Kloster Salem.

Die Gruppen sind überschaubar und bieten Raum für gegenseitiges Kennenlernen, für Gespräche und für Fragen an die Exkursionsleiter. Die Ziele sind so ausgewählt, dass sie bequem mit zwei Kleinbussen erreicht werden können. Und auch für einen Kaffee am Nachmittag oder ein Glas Wein am Abend, bei dem Gesehenes vertieft werden kann, bleibt stets genügend Zeit.



Von links:
Werner Trapp,
Ralf Seuffert,
David Bruder und
Dr. Franz Hofmann.

Werner Trapp studierte in Konstanz, Bristol und Rom Geschichte, Sozialwissenschaften, Anglistik und italienische Sprache. Er veröffentlichte Bücher und Essays zur Geschichte und Gegenwart des Bodenseeraumes. Seit vielen Jahren leitet er Kulturreisen in der Süd- und Ostschweiz und der Lombardei.

Dr. Franz Hofmann studierte Kunstgeschichte, Geschichte des Mittelalters, Sozial- und Wirtschaftsgeschichte in Bamberg und Berlin. Er promovierte über Fresken des italienischen Trecento. Im Kreisarchiv Konstanz ist er für die Regionalgeschichte des westlichen Bodenseeraumes zuständig. Dazu hat er auch zahlreiche Bücher und Aufsätze publiziert.

Ralf Seuffert studierte Geschichte und Theologie in Tübingen. Er leitete viele Jahre Studienreisen in Italien, Frankreich und im Bodenseeraum. In Konstanz betreibt er das „Kultur-Rädle“ – ein Fahrrad-

geschäft und Ausgangspunkt für Kultur-Radtouren in die Region. Er ist unter anderem Autor einer vielbeachteten „Geschichte der Stadt Konstanz“.

David Bruder studierte in Konstanz und Clermont-Ferrand Geschichte, Germanistik und Philosophie und promovierte derzeit über politische Rhetorik in der Weimarer Republik. Er beschäftigte sich mit kunst- und lokalhistorischen Themen unter anderem im Rosgartenmuseum Konstanz. Veröffentlichungen zur Kultur- und Sozialgeschichte.

Nähere Informationen zu den einzelnen Exkursionen können Sie den Tagesaushängen an unserer Informationswand oder unserem Monatsprogramm „Kur und Kultur“ an den Rezeptionen entnehmen.

www.mett nau.com

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

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

Dienstag

19:00 Uhr Kunsttherapie, WMK, Kunsttherapie-Raum*

19:30 Uhr Singabend, WMK, Raum Höri

Mittwoch

19:00 Uhr Bridgeabend, WMK, Raum Höri

Donnerstag

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde, WMK, Musikzimmer

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

19:00 Uhr Kunsttherapie, WMK, Kunsttherapie-Raum*

Freitag

13:15 Uhr Küchengespräch – Fragen und Antworten zur Speisenzubereitung, KSH, Restaurant/HAK, Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Sonntag

20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau
(am 3. und 10.08. bereits um 19:30 Uhr)

Wechselnde Veranstaltungen

Samstag, 2. August

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 3. August

09:00 Uhr Kur und Kultur*
(Ganztagesexkursion)

Freitag, 8. August

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

Samstag, 9. August

10:30 Uhr MatineeKonzert mit der Sommerakademie neben dem Scheffelschlösschen (bei schlechtem Wetter WMK, Raum Mainau)

15:00-17:45 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Powernapping
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle*

Sonntag, 10. August

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

10:30 Uhr MatineeKonzert mit der Sommerakademie neben dem Scheffelschlösschen (bei schlechtem Wetter WMK, Raum Mainau)

Mittwoch, 13. August

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

Donnerstag, 14. August

19:30-21:00 Uhr HELIO-Sonnenuntergangsfahrt**

Freitag, 15. August

18:45 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 17. August

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 18. August

19:30 Uhr Geschichten mit Frau Reddmann
WMK, Musikzimmer

Mittwoch, 20. August

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

Freitag, 22. August

18:45 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 24. August

10:30 Uhr Konzert mit dem Shanty-Chor Überlingen
WMK, Raum Mainau

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 25. August

19:30 Uhr „VIETNAM – Eine faszinierende Reise durch ein Land im Aufbruch!“. Multimedia-Vortrag mit Herrn Halbmann
WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 28. August

19:30-21:00 Uhr HELIO-Sonnenuntergangsfahrt**

Freitag, 29. August

19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

Samstag, 30. August

13:30 Uhr Kur und Kultur*
15:00-17:45 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Powernapping
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle*

Sonntag, 31. August

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle*
13:30 Uhr Kur und Kultur*

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

**Anmeldung an den Rezeptionen, Preis 12,- Euro (Bezahlung erfolgt an Bord), Abfahrt ab Mettnau-Landungssteg am Strandcafé
Abkürzungen: KSH = Klinik Seehalde; HAK = Hermann-Albrecht-Klinik; WMK = Werner-Messmer-Klinik; KPK = Kurpark-Klinik.

Aus dem BioRestaurant:
Indische Spezialitäten,
Paella vegi-style, Quiche und
süße Leckereien aus der
Backstube



REINE GESCHMACKSSACHEN
VON

brisanti

Safran & streuobstmosterei.de

Aus der Streuobstmosterei:
Soft- und Mostspezialitäten
aus ungespritztem
Hochstammobst, Mostbowle,
Brisanti®

Bei den Abendmärkten Radolfzell, immer donnerstags von 16 bis 20 Uhr, vom 26.06. bis 11.09.

dekora
KERAMIK, WOLLE & MEHR

78315 RADOLFZELL
BISMARCKSTR. 15
TEL. 0173/3269867

ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG & MITTWOCH VON 10 – 14 UHR
DONNERSTAG & FREITAG VON 10 – 13 UHR & 14.30 – 18 UHR
SAMSTAG VON 10 – 14 UHR · MONTAGS GESCHLOSSEN



Need some shoes?

HAFNER SCHUHE
SEESTR. RADOLFZELL
TEL. +49 (0)7732-3390

Psychologische Dienste

Offene Angebote ohne ärztliche Verordnung

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

Weitere Angebote nach Bedarf und Verordnung durch den behandelnden Arzt

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

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

Ernährungsberatung

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

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

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

„Fit mit vollem Korn“ und „Frisch auf den Tisch – selbstgekocht ist doch am besten!“ (Termine siehe Aushang in der Werner-Messmer-Klinik).

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse für jedermann

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 für METTNAU-Gäste über alle Therapiedispositionen, Tel. 07732 15 1628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732 15 18 11.

Die nächsten Beckenboden-Kurse für jedermann

Mo 11.08. 14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Di 12.08. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 18.08. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer

Mo 25.08. 14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Di 26.08. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 01.09. 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 14-21:30 Uhr, Sa-So 16-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Mo-Fr 14-21:30 Uhr, Sa-So 18-21:30 Uhr

Kraftraum Kurpark-Klinik
Mo-Fr 09-12 Uhr/14-17 Uhr/19-21 Uhr
Sa-So 14-17 Uhr/19-21 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 16-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September): Täglich außer Do 18-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr

Bewegungsbad A
Freitag (nur im Winter von Oktober-April) Warmbadetag 16-21:30 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-Di 17-21 Uhr, Mi 19-21 Uhr, Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21 Uhr, Fr 17-18:30 Uhr/19:45-21 Uhr
Sa-So 07:30-12 Uhr/14:30-21 Uhr

Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit

Bewegungsbad A		Bewegungsbad B	
Freitag (auf Rezept)		Winter (Oktober-April)	
Wassergymnastik	15:00-16:00 Uhr	Täglich außer Do	16:00-21:30 Uhr
Freitag (nur im Winter von Oktober-April)		Donnerstag	19:00-21:30 Uhr
Warmbadetag	16:00-21:30 Uhr	Sommer (Mai-September)	
		Täglich außer Do	18:00-21:30 Uhr
		Donnerstag	19:00-21:30 Uhr
Sauna			
Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna		Sommer (Mai-Sept.)	18:00-21:30 Uhr
Winter (Okt.-April)	16:00-21:30 Uhr		

Preise Kurmittelhaus (in Euro)

Bewegungsbad A + B	EK	ZK	Sauna	EK	ZK
Erwachsene	4,00	36,00	Erwachsene	7,50	67,50
Ermäßigt*	2,50	22,50	Ermäßigt*	5,00	45,00
Kinder (bis 10 Jahre)	2,00	18,00	Handtuch Leihgebühr	2,00	
Warmbadetag-Zuschlag	1,00				
EK=Einzelkarte; ZK=Zehnerkarte			Solarium	Je 1,5 Minuten	1,00

* Schwerbehinderte/Schüler bis 15 Jahre/Studenten. Kinder können das Bad ab drei Jahren nutzen.

AOK
Die Gesundheitskasse

Jetzt zur AOK wechseln!

Gesundheit in besten Händen.

Die AOK bietet Ihnen alles, was Ihr Leben gesünder macht: umfassende Leistungen, wenn es darauf ankommt, und wertvolle Bewegungs- und Ernährungsangebote, die Spaß machen.

AOK Baden-Württemberg
www.aok-bw.de

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF · Marktplatz · So 9:15 Uhr / 11:15 Uhr
 Evangelische Kirche · Brühlstr. 5a · Hauptgottesdienst So 10 Uhr
 Evangelisch-Methodistische Kirche · Robert-Gerwig-Str. 5 · So 10 Uhr
 Freie Evangelische Kirchengemeinde · Herrenlandstr. 58 · So 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).

Stressbewältigung und besserer Schlaf

Abschalten und zur Ruhe kommen
 Freitag 19:15 Uhr, Halle WMK
 Tief und gesünder schlafen mit Sounder Sleep
 Samstag 15 Uhr, Halle WMK
 Beweglich und locker mit Feldenkrais
 Mittwoch 19:15 Uhr, Sonntag 10:30 Uhr, Halle WMK
Anmeldung an den Rezeptionen, Termine siehe Aushang
 Leitung Dr. Marianne Breuer

Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapiegelände. Anmeldung an den Rezeptionen.
Weitere Tennisplätze:
 Tennisclub Radolfzell-Mettlau · Tel. 07732 106 32
 Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 07732 131 32

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.

Boccia (Boule)

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

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.

Gemüseschnitzen

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

TÄGLICH MARKT IN RADOLFFZELL
da kauf ich „natürlich“ 

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
 Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
 Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Genuss pur
 EDLE GEWÜRZE & SPEZIALITÄTEN

Seit 1951
GEWÜRZ-ASCHENBRENNER
 Radolfzell

Kellerei: 17 · 78315 Radolfzell-Böhringen · Telefon 07732-821001

Öffnungszeiten / Verkauf: Mo. - Fr. 14.30 - 18 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr
www.gewuerz-aschenbrenner.de

SSS 

Tina Laakmann
Safran

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

Löwengasse 22 am Gerberplatz
 78315 Radolfzell
 Telefon: 07732-130 50 62
 Mobil: 0175-634 68 87

info@biocatering-safran.de
www.biocatering-safran.de

TEEPOTT RADOLFFZELL
 Teefachgeschäft und Teestube
 Löwengasse 8

reinschauen & wohlfühlen

www.tee-vom-see.de

Feinste handgefertigte Pralines und Schokoladen
 Souvenirs · Geschenke · Stehcafé

Schokolädchen und mehr...
 Höllstraße 1 · 78315 Radolfzell · Telefon 07732 98 89 88

Eine große Auswahl an
 Bodensee- und Internationalen Weinen 

WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
 Herrenlandstr. 69 · 78315 Radolfzell · Tel. 07732 99790 · www.weinmayer.de

THEATER Die Färbe SINGEN

Theaterferien bis
Anfang Oktober 2014

Färbegarten Theatercafé

Betriebsferien
bis 1. September 2014

Mitte September 2014

THEATER- FEST

zur Spielzeiteröffnung
2014/15

Schlachthausstraße 24
(07731) 64646 + 62663
www.diefarbe.de



FOTO: FOTOLIA.COM

LESE-ECKE

Jean-Luc Bannalec:
BRETONISCHES GOLD
Kommissar Dupins dritter Fall

Bretonisches Salz und perfide Machenschaften. In den spektakulären Salzgärten auf der Guérande-Halbinsel geht gerade die Sonne unter. Der Veilchenduft des Fleur de Sel liegt in der Luft, von dem die alten Salzbauern erzählen, er erzeuge bisweilen Wahnvorstellungen. So kommt es Kommissar Dupin tatsächlich vor, als aus heiterem Himmel auf ihn geschossen wird. Dabei wollte er sich in den

Salinen nur nach ein paar mysteriösen Fässern umsehen, auf die ihn Lilou Breval, eine befreundete Journalistin, hingewiesen hat. Doch dann verschwindet Lilou spurlos ...



Verlag:
Kiepenheuer &
Witsch

Kartoniert,
352 Seiten

ISBN-13: 978-3-
462-04622-9

EUR 14,99

G

BUCH
GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
ATMOSPHÄRE

BUCHGENUSS
SERVICE
LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78145 Radolfzell
Tel. 07732 842899-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Hegaustraße 11
78224 Singen
Tel. 07731 8769-0
singen@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07161 9609-0
tuttlingen@buch-greuter.de

www.buch-greuter.de die Welt des Lesens neu entdecken

KUNST UND KRIEG

8.8.2014 BIS 4.1.2015

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN

TECHNIK UND KUNST

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
Telefon: +49/75 41/3801-0 · www.zepppelin-museum.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 Werftbesichtigung wird Ihr Besuch in Friedrichshafen zu einem spannenden Erlebnisstag für die ganze Familie.

www.kino-erlebnisse.com · Bild © Ju. Tschui-Media

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen

RAD- & WASSERSPORT



RIESIGE AUSWAHL **Über 300 Leihräder**
und 60 Leih-E-Bikes

Schützenstr. 11 + 14 | 78315 Radolfzell | Fon. 0 77 32 / 823680

Rad Vermietung Service



Scheffelstr. 10A | 78315 Radolfzell | 07732 55522 | www.radundtatsport.de

Ausbildung aller Segel- und Motorbootführerscheine
Kinder- und Jugendsegelkurs
Segel- und Motorboot-Charter



Wassersportzentrum Radolfzell
Zeppelinstraße 23 • 78315 Radolfzell
Tel. 07732 971931
info@wassersportzentrum-radolfzell.de
www.wassersportzentrum-radolfzell.de



bei Reparatur Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih !

Inh. Bertram Pausch • Hölltumpassage 1 • Radolfzell • Tel. 07732-2828

Mo bis Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

Verkauf • Verleih • Reparatur

WEITERE PARTNER DER METTNAU



„Täglich frisch und lecker von Ihrem Bäcker!“

Ihr Bäckermeister A. Koch

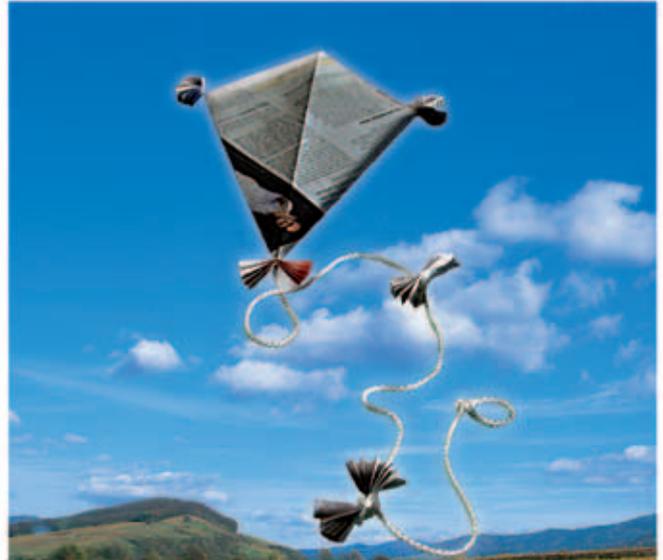
Wir haben auch sonntags von 8 – 11 Uhr für Sie geöffnet!

Filialen:
Radolfzell, Untere Weinburg, Tel. 077 32-94 13 22
Radolfzell, Markthallenstraße 2, Tel. 077 32-94 58 80
Radolfzell, Konstanzer Straße 39a, Tel. 077 32-959 52 73
Radolfzell-Stahringen, Hauptstraße 35a, Tel. 07738-92 39 33

Bäckerei und Konditorei
Schulz
Schützenstraße 27
78315 Radolfzell
Tel.: 07732/34 20



Die Kunst zu drucken.



Wir haben die richtige Technik für Ihre Werbung!

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell • Telefon 07732 92770




Andreas Ernst
Früchte + Gemüse-Großhandel
(Nachfolge E. Haaga GmbH)

Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse

Hölbeckstraße 1 • 78224 Singen • Tel. 07731-630 57 • Fax 07731-630 58

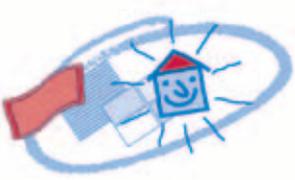


GROSS C&C MARKT
NETZHAMMER

Ihr Lieferant für **Frische & Qualität**

- Gastronomie & Hotellerie
- Kantinen & Großküchen
- Handel & Gewerbe

Netzhammer Großhandels GmbH • Güterstraße 23 • 78224 Singen
Tel. 0 77 31-99 88 66 • Fax 0 77 31-99 88 17 • www.netzhammer.de



REINIGUNGSSERVICE
KARRER

Reinigungsservice Karrer OHG
Gewerbstraße 23
78315 Radolfzell
Telefon: 0 77 32 / 5 81 26
Telefax: 0 77 32 / 5 84 83
www.karrermachtsauber.de
info@karrermachtsauber.de



Ein Aufenthalt auf der METTNAU bedeutet
Ankommen und Wohlfühlen, den Alltag
vergessen, das Angenehme genießen.