



www.metttau.com

METTNAU

MAGAZIN

März 2011

Wirtschaftsplan mit schwarzen Zahlen

METTNAU-Therapeut zur Macht der Gedanken

METTNAU-Ärztin wird Karate-Meisterin

Die NARREN sind los!

Ausstellungen · Bildung · Kabarett · Veranstaltungen



INHALT



finest fashion
für Damen
und Herren –
5 mal am
Bodensee

FISCHER
MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modedefischer.de

FISCHER
WOMEN STORES

Konstanz
Hussenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

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

Editorial	3
Narrenzünfte besuchen METTNAU-Kliniken	3
Professionelle Wundpflege auf aktuellem Stand	4
Ran an die Töpfe zum Selbstversuch	4
METTNAU-Therapeut zur Macht der Gedanken	5
METTNAU wieder mit schwarzen Zahlen	6
Schwerpunkte für METTNAU-Technik sind gesetzt	6
METTNAU auf der CMT	7
Verstärkung im METTNAU-Marketing	7
METTNAU-Ärztin wurde Karate-Meisterin	7
Auf ins fröhliche Narrennest	8
Radolfzell	9
METTNAU-Philosophie	16
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	22
Allensbach	22
Singen	23
Konstanz	24
Kostbarkeiten aus kirchlichen Schatzkammern ..	25
vhs-Programm mit interessanten Neuheiten	25
Kabarett-Winter nimmt alltägliche Krisen aufs Korn	26
Ausstellung „Fotografie Schwarz-Weiss“	26
SEE(H)REISE	26
METTNAU Veranstaltungen	27
METTNAU Gesundheitsschulungsprogramme ...	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipps, Rätsel, Impressum	30

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

als Geschäftsführer und Kurdirektor der medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell darf ich Sie ganz herzlich auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen. Die idyllische Lage mit weitem Blick über den Bodensee bis hin zu den weißbemühten Alpen ist ein geschätzter Standort der METTNAU mit ihrem internationalen Renommee für Gesundheitsprävention und Rehabilitation auf hohem Niveau.

In den Parks und Anlagen zeigen sich erste Frühlingsboten, Liegestühle und Decken laden zu ersten Sonnenstunden am Ufer ein. Eine gute Möglichkeit zur Besinnung und dem Überdenken von Gewohnheiten und Veränderungen für mehr Wohlbefinden auch im Alltag zu Hause. Die Therapieangebote der METTNAU haben hierbei immer den ganzen Menschen im Auge und bieten vielfältige Angebote zur stärkenden Bewegung, zum Entspannen und Loslassen, zu gesunder, dabei schmackhafter Ernährung, aber auch zur mentalen Neuausrichtung. Wir begleiten Sie gerne in dieser idealen Jahreszeit, um – wie die Natur - mit dem Frühjahr auch selbst neu aufzuleben.

Für heitere Unbeschwertheit sorgt hierbei auch die reizvolle Ferienstadt Radolfzell, die als Hochburg der schwäbisch-alemannischen Fasnacht die närrische Zeit feiert. Holen Sie sich bei kurzen Besuchen der Narren in unseren Kliniken Appetit für die Lebensfreude, die bei der Straßenfasnacht, in den Sälen und bei den Umzügen spürbar ist. Die bunten Maskenträger pflegen ihr jahrhundertaltes Brauchtum mit mitreißendem Charme.

Doch auch außerhalb dieser närrischen Tage bieten Radolfzell und die Region einen reichen Schatz an Kunst und Kultur, eingebettet in eine reizvolle Landschaft, die zu Ausflügen und Wanderungen einlädt. Auch hierzu halten wir attraktive Tipps und Angebote für Sie bereit.

Egal, ob eine Krankheit Sie zur Rehabilitation zwingt oder ob Sie diese Jahreszeit ganz bewusst zur ganzheitlichen Belebung gewählt haben – das ganze METTNAU-Team bietet Ihnen hierbei eine von Herzen kommende Zuwendung, Freude und einen aufmerksamen Service.



Lernen Sie die Gastfreundschaft der Stadt Radolfzell und der METTNAU kennen. Ich heiße Sie alle bei uns auf das Herzlichste willkommen!



Markus Komp
Geschäftsführer und
Kurdirektor

Narrenzünfte besuchen METTNAU-Kliniken

Brauchtum und Stimmung machen Lust zum Mitmachen

In der närrischen Hochburg Radolfzell lässt man es nicht dabei bewenden, die Gäste der METTNAU auf das fröhliche Treiben in den Straßen, Gassen und Sälen hinzuweisen. Nein, kurze Gastspiele

bringen die beschwingte Heiterkeit in die Kliniken und auch der Rheinländer und Kurdirektor Markus Komp ist längst von den großen Zünften der Stadt „adoptiert“.



Narremusik, Hänsele und Co.

Die 1841 gegründete älteste schwäbisch-alemannische Zunft der Stadt, die Narrizella Ratoldi, brachte am 16. Februar zum zweiten Mal Vertreter ihrer Fasnachtsfiguren ins Foyer der Werner-Messmer-Klinik. Jörg Siegmund spielte mit der Narrenmusik nicht nur beliebte Fasnachtslieder, sondern erzählte unter anderem, wie der gewitzte Kappedeschle einst die Obrigkeit überlistete und dass die Schulerbube und Schnitzwieber die Kinder aus den Schulen befreien. Die vergnügten Maskenträger hakten sich dabei auch gerne zum Schunkeln bei den Gästen ein und übten mit ihnen das Aufsagen der Narrensprüche. Am 3. März, dem „Schmutzigen Donnerstag“, übernimmt dann um 12 Uhr an gleicher Stelle der Fanfarenzug Hohenfriedingen die närrisch-musikalische Einlage.

Um die Mittagszeit des 3. März – wichtigstem Fasnachtstag der Region – bekommen auch die METTNAU-Gäste im Restaurant der Hermann-Albrecht-Klinik kunterbunten Besuch. Die Narrenräte der Narrizella wollen diesmal prüfen, ob Markus Komp inzwischen mit den typischen Holzklepperle umgehen kann. Kurz danach kommt die Präsidentin der Froschenzunft mit Vertretern aller Gruppen und der auch aus dem Fernsehen bekannten Froschenkapelle. Diese brachte wenige Tage davor in der Bundeshauptstadt närrisch-fröhlichen Schwung vom Bodensee an die Spree.

Professionelle Wundpflege auf aktuellem Stand

Zertifizierte Wundassistentinnen für alle METTNAU-Kliniken

Das Team um Pflegedienstleiterin Hannelore Setik verfügt nun über zwei zertifizierte Fachkräfte für die Wundpflege. Gabriele Hahn und Elisabeth Reck haben im Deutschen Wundinstitut beim Leiter Dr. med. Wolf-Rüdiger Klare, Chefarzt der Radolfzeller Klinik, weiteren Ärzten und Spezialisten eine spezielle Ausbildung mit anschließender Prüfung zur Wundassistentin absolviert. Durch regelmäßige Fortbildungsmaßnahmen und Rezertifizierungen bleiben sie auf dem neuesten Stand.

Gabriele Hahn, seit 24 Jahren Pflegefachkraft in der Werner-Messmer-Klinik, verlängerte um weitere vier Wochen für die Weiterbildung zur Wundtherapeutin. „Wir haben gerade in der Werner-Messmer-Klinik zahlreiche Patienten, die ab dem 6. bis 7. postoperativen Tag mit zum Teil großen OP-Wunden zu uns kommen“, so die Fachfrauen. Sie wurden mit den aktuellen Methoden der Wundpflege vertraut gemacht. So gibt es heute beispielsweise die feuchte Wundbehandlung, aber auch wasserfeste Verbände, damit die Patienten nach den verordneten Bewegungsübungen duschen können. Mit den neuen Materialien muss oft nicht mehr täglich gewechselt werden: „Die Wunden brauchen auch Ruhe, um gut heilen zu können“, betont Gabriele Hahn. Sie und ihre Kollegin kümmern sich zudem um die Beschaffung der benötigten Materialien und wie alle Pflegekräfte um die korrekte Einhaltung der Hygiene-Richtlinien.

Die Leiterin des 43-köpfigen Pflgeteams spricht sich im Vorfeld jeweils mit den einweisenden Kliniken ab und kann bei Problemen jederzeit mit diesen Häusern Kontakt aufnehmen. „So gewährleisten wir eine optimale Betreuung.“ Patienten der Anschlussheilbehandlung, die viel Pflege benötigen, konzentriert sie in den Zimmern des zweiten und dritten Obergeschosses – nah an der zentralen Pflegestation. Hier sind viele zunächst mit dem Rollator unterwegs.

Zum Aufgabenspektrum der Fachkräfte gehören auch das Fädenziehen und das Entfernen von Klammern. Doch auch in den anderen METTNAU-Häusern sind die Spezialistinnen im Einsatz, wenn es zum Beispiel gilt, einen Gast mit Diabetes und einer offenen Wunde optimal zu versorgen. Die beiden sind die Hälfte ihrer Arbeitszeit mit dem Wundmanagement beschäftigt. Die Patienten und Gäste der METTNAU wissen diese qualifizierte und sorgfältige Behandlung sowie die fachkundigen Auskünfte zu schätzen. ■



Von links: Die Wundassistentinnen Elisabeth Reck und Gabriele Hahn, Pflegedienstleiterin Hannelore Setik.

Ran an die Töpfe zum Selbstversuch!

METTNAU-Gäste lernen das Zubereiten feiner gesunder Gerichte

Fast jede Woche bietet die Köchin und Ernährungsberaterin Monika Joseph acht Personen nach ärztlicher Verordnung in der neuen Lehrküche der Werner-Messmer-Klinik eine praktische Einweisung zu gesundem Kochen. So auch am 27. Januar, wo die Fachfrau mit einer fröhlichen Gruppe ein schmackhaftes Menü zubereitet. Es gibt Gemüsebrühe mit Grießklößle, Karottenrohkost, Gurkensalat und Blattsalat mit weißem Dressing, Saltimbocca vom Hähnchen, grüne Nudeln, geschmolzene Tomaten, Auberginen Piccata als vegetarische Komponente und zum Dessert ein Apfeltiramisu – und das duftet und schmeckt am Schluss genauso so lecker wie es sich anhört!

Sie hat nicht nur bei den beiden Hobbyköchen aufmerksame Teilnehmer, wenn es um versteckte Fette, Alternativen bei der Auswahl von Lebensmitteln und die richtige Zubereitung mit frischen Zutaten geht. Auch die Angehörigen zu Hause signalisierten schon Unterstützung. Dazu kamen einem Vater schon erste Ideen, wie er zum Beispiel die Kinder für eine Gemüsesuppe begeistern kann. Auch das sei sehr wichtig, so Monika Joseph, dass Partner und Familie bei einer gesunden Kochweise mitziehen. An praktischen Tipps mangelt es nicht, denn die Expertin ist sehr gefragt und überall im Einsatz, um den Zweiergruppen Hilfestellung und Anregungen zu geben.



Die Teilnehmer mit zum Teil schweren Krankheitsbildern sind sich bewusst, dass sie ihr Leben auch im Ernährungsbereich umstellen müssen. Sie gehen es hier gezielt an – dabei wird viel gelacht und probiert und in Vorfreude schon nach dem fast fertigen Dessert geschaut. In einem sind sich die zwei Frauen und sechs Männer schon einig: Am Abend werden sie in den Speisesaal gehen, nur Tee trinken und ausgiebig von ihrem selbst zubereiteten, ach so feinen Menü berichten! ■



Sporttherapeut Michael Jugert.

METTNAU-Therapeut zur Macht der Gedanken

Nutzung mentaler Energie für positive Veränderungen

Die ganzheitliche Herangehensweise der METTNAU in der Behandlung und Begleitung ihrer Gäste zeigt sich auf unterschiedlichen Ebenen. Michael Jugert aus dem Team der Sporttherapeuten nutzt in seinen Kursen auch Erkenntnisse aus seinem Personal-Energy-Management, um die Gäste bei Veränderungen für ein besseres körperliches und geistiges Wohlbefinden zu unterstützen. Elemente des mentalen Trainings fördern die gezielte Nutzung der geistigen Fähigkeiten unter Aktivierung des Kräftepotentials der Gedanken, des Unterbewusstseins, des Glaubens und der Willenskraft. „Diese praktische Methode hilft bei einer positiven Lebensgestaltung, der Meisterung von Schicksalsschlägen, der Mobilisierung von Leistung und Harmonie sowie der Optimierung von Gesundheit und Erfolg.“

Verschiedene wissenschaftliche Tests bei Sportübungen haben beispielsweise ergeben, dass die konzentrierte Vorstellung gewünschter Ziele verblüffende Ergebnisse brachte. „Alles, was Sie sich als erstrebte Wirklichkeit vorstellen, muss zuerst in Ihrem Geiste erschaffen werden“, meint Jugert hierzu. Er setzt dies beispielsweise beim Bogenschießen ein, wo die Teilnehmer sich ganz auf diese Kombination von richtiger Körperhaltung, Spannen, Zielen und Loslassen konzentrieren. Schon in der zweiten Lerneinheit fordert er dazu auf, nach dem Spannen und Zielen die Augen zu schließen, und erst dann loszulassen. In der Mehrheit sind die Treffer hierbei sogar besser, weil man sich dadurch auch geistig vollständig auf den Prozess des Schießens einlässt.

„Mit dem Paar aus Wille und Verstand schafft man Wirklichkeit. Aber Wille ohne Taten bleibt lediglich ein schwaches Wünschen“, betont der Therapeut, der weiß, dass es zur positiven Nutzung der Kraft der Gedanken auch Geduld und Ausdauer braucht. Und so, wie die angehenden Bogenschützen sich freuen, weil sie während des Trainings an nichts anderes mehr denken, so gibt es im METTNAU-Programm weitere vielfältige und bewährte Angebote zur Entspannung wie beispielsweise Taiji, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen und anderes mehr. Hierbei lösen sich nicht nur Verspannungen, auch das bei vielen ewige Gedan-

kenkarussell kommt mit diesen Übungen immer besser zur Ruhe. Die positive Wirkung dieser Entspannung haben Experten auch anhand von Messungen der Gehirnwellen mit dem Elektroenzephalographen (EEG) nachgewiesen.

„Jeder Gedanke ist eine tatsächliche Kraft, die stärkt oder schwächt.“ Michael Jugert und den anderen Therapeuten geht es darum, dieses bewusst zu machen und in positiver Weise zu nutzen. Und weil der Mensch ist, was er denkt, empfiehlt er eine konkrete Gedanken-Hygiene: „Beginnen Sie damit, Ihre Gedanken genauso täglich zu säubern, zu pflegen und zu kontrollieren wie Ihren Körper“, empfiehlt er und rät zu einer „Mentalen Dusche“. Dies kann jeweils mit einem Morgengruß zu sich selbst beginnen, in dem man mit einem positiven, bewussten Satz in den Tag startet, zum Beispiel: „Heute ist mein Tag, ich schaffe es, ich kann es, ich tue es!“ Abends vor dem Einschlafen überdenkt man in einer Rückschau den Tag, schließt ihn bewusst mit einem erfreulichen Gedanken ab. Kommen tagsüber oder abends immer wieder negative, vielleicht beängstigende Gedanken auf oder hat man sich in fortwährendem Grübeln verfangen, hilft es, diesem ganz bewusst und eventuell auch mit einem lauten „Stopp!“ Einhalt zu gebieten. Auch die Dankbarkeit für ganz alltägliche Dinge ist dem Therapeuten wichtig, denn oft nimmt man sich erst nach einer bedrohlichen Erkrankung Zeit für die schönen Momente des Lebens und weiß den Wert der Gesundheit zu schätzen.

Neben Fremdeinflüssen durch Werbung, Radio usw. will er auch bewusst auf Denkgewohnheiten mit negativen Formulierungen aufmerksam machen wie zum Beispiel: „Ich bin zu alt!“, aber auch: „Ich habe keine Angst“, „Erkälte dich nicht!“ – Hier braucht es Achtsamkeit und Übung, um die eigenen Gedanken zu wandeln. Sein Tipp: „Schreiben Sie solche Aussagen auf und setzen Sie denen starke positive Formulierungen gegenüber!“ Und – um sich selbst nicht negativ unter Druck zu setzen: „Gehen Sie es wie beim Sport als Gedankentraining beharrlich und mit Ausdauer an – kleine Einbrüche gehören dazu. Bleiben Sie dran und spüren Sie die wohlthuende Macht der Gedanken!“

METTNAU wieder mit schwarzen Zahlen

Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp stellt Wirtschaftsplan vor



In der Gemeinderatssitzung vom 8. Februar stellte Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp den Wirtschaftsplan 2011 für die METTNAU vor und konnte hierbei für dieses laufende Jahr ein positives Betriebsergebnis ankündigen. „Nach neun Jahren arbeiten wir wieder mit schwarzen Zahlen!“, betonte er nicht ohne Stolz.

„Schon die neuen Weichenstellungen und Angebote, strategische Veränderungsprozesse und anderes mehr haben so gut gegriffen, dass wir unser Ziel für 2010 voll erreicht haben. Trotz des schwierigen Gesundheitsmarktes ergab die prognostizierte Belegungsentwicklung im Jahr 2010 im Vergleich zu 2009 ein Plus. Auch in 2011 wollen wir die Steigerung fortführen“, schaut Komp nach vorne. Nun gelte es, den bestehenden Investitions- und Instandhaltungstau abzubauen. So sind im Wirtschaftsplan für das laufende Jahr bauliche Sanierungsmaßnahmen in der Werner-Messmer-Klinik und der Hermann-Albrecht-Klinik geplant. Allein der Teil 1 der Balkon- und Fassadensanierung an der Werner-Messmer-Klinik schlägt

mit 320.000 Euro zu Buche, die Kosten für die Sanierung des dortigen Schwimmbades belaufen sich auf 250.000 Euro. Natürlich beeinflussen diese Maßnahmen das Ergebnis überproportional. Die Personalplanung wurde unter dem Gesichtspunkt der geplanten Organisationsentwicklung auf dem Ansatz des Vorjahres fortgeführt. Ziel ist es, das Jahresergebnis 2011 zum Planungsansatz des Jahres 2010 um über 230.000 Euro zu verbessern.

„Mit unserem engagierten Team wird es uns gelingen, die METTNAU aus eigener Kraft weiter voran zu bringen – der Anfang hierzu in 2010 ist bereits gut gelungen“, freut sich der METTNAU-Chef. So sieht er für die medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell noch ein großes Potential: „Im Gesundheitsmarkt gibt es eine steigende Tendenz zu qualitativ hochwertigen Produkten und Dienstleistungen. Die Marke METTNAU genießt national und international einen hervorragenden Ruf. Mit notwendigen baulichen Investitionen, zukunftstragenden Strukturen und passgenauen Angeboten für unsere verschiedenen Zielgruppen können wir diese Entwicklung im Markt der Rehabilitation und Prävention auf einem hohen Niveau mitgehen.“

Damit diese Prozesse noch besser von statten gehen, haben seit Dezember 2010 Experten der Unternehmensberatung Kienbaum ihre Arbeit aufgenommen. Sie werden Ende März ihre Konzeption für kurz-, mittel- und langfristig umsetzbare Maßnahmen zur weiteren Verbesserung der METTNAU vorlegen. Hierin geht es sowohl um die Optimierung interner Strukturen, die medizinische und therapeutische Weiterentwicklung wie auch um bauliche Modernisierungen. „Da dies alles bei laufendem Betrieb erfolgen muss, ist diese Unterstützung von außen enorm wichtig – wir sind hier auf einem sehr guten Weg“, so Markus Komp. Das interessiert natürlich auch den großen Bereich der Selbstzahler, die die METTNAU zur Stärkung ihrer Gesundheit nutzen und die konsequente Weiterentwicklung begrüßen. ■

Schwerpunkte für METTNAU-Technik sind gesetzt

Neuer Technischer Leiter freut sich über umfassendes Aufgabengebiet



Seit seinem Start am 24. Oktober 2010 hat sich der neue Technische Leiter der METTNAU, Frank Herzog, sehr gut eingelebt. Der Übergangsmoat mit dem früheren Leiter Bernd Steinhäusler war sehr hilfreich – die beiden Männer hatten gleich einen guten Draht zueinander. Der 42-Jährige war zuvor bei den Stadtwerken von Pfullendorf mit einem ähnlichen Bereich beauftragt. Unter seinen Bewerbungen für eine neue Herausforderung bestärkten ihn gleich mehrere Punkte in dem Wunsch, auf der Mettnau zu arbeiten: „Mich haben

das umfassende Aufgabenspektrum, der hotelähnliche Charakter der Einrichtung, die herrliche Lage und vor allem das sehr positive Gespräch mit dem Geschäftsführer auf einer menschlich angenehmen Ebene überzeugt.“ Da machen ihm die 45 Kilometer bis zum Wohnort Pfullendorf nichts aus.

Auch von Seiten seiner Mitarbeiter wurde er offen aufgenommen, jeder ziehe mit. Nach wie vor will er darauf achten, dass in den eigenen Reihen möglichst alle wichtigen Handwerksberufe vertreten sind, um rasche Reparaturen in Sinne der Gäste in hoher Qualität durchführen können. Hier können die Mitarbeiter in den einzelnen Häusern eigenverantwortlich handeln. Dennoch wird er bei Bedarf auch auf Fremdfirmen zurückgreifen. Dabei kommt ihm sein beruflicher Werdegang zugute: Der gelernte Gipser/Stuckateur hat auch als Maurer gearbeitet und den Bautechniker draufgesetzt. Wie in seiner früheren Arbeit kann er so öffentliche Ausschreibungen durchführen und die komplette Bauabwicklung übernehmen. Er schätzt die rasche Entscheidungsfindung bei Absprachen mit der Geschäfts- und Verwaltungsleitung sowie den offenen Dialog mit den anderen Führungskräften auf Augenhöhe.

Schwerpunkte seiner Arbeit sieht er vor allem in den Unterhaltungsleistungen aller Einrichtungen und Grünanlagen, in Sanierungs- und Bautätigkeiten sowie in der weiteren Optimierung im Energiebereich. Sicher führe er in der täglichen Arbeit eine etwas andere Handschrift – das passe jedoch gut. Für sich und seine Team sieht er die Gäste im Mittelpunkt: „Nur zufriedene Gäste kommen wieder und sorgen für gute Zukunftsprognosen. Dafür wollen meine Leute und ich unser Bestes geben!“ ■

METTNAU auf der CMT

Erfolgreiche Präsentation auf der Stuttgarter Tourismusmesse

Die CMT, eine der wichtigsten Tourismusmessen in Deutschland, nutzte die METTNAU erneut, um auf ihre vielfältigen Gesundheitsprogramme hinzuweisen. Eingebunden in den Bereich des Heilbäderverbandes Baden-Württemberg, präsentierten Aleksandra Dokic und Carina Pfeifer vom METTNAU-Marketing die Vorzüge eines Aufenthaltes auf der schönen Halbinsel am Bodensee: „Die Messe war ein großer Erfolg – wir konnten viele interessante Gespräche mit den Besuchern führen. Unter diesen erkundigten sich etliche Stammgäste nach Neuigkeiten.“

Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp hält solche Auftritte für wichtig: „Immer mehr Menschen nutzen ihre freie Zeit, um etwas für ihr gesundheitliches Wohlbefinden zu tun. Der ausgezeichnete Ruf der METTNAU überzeugt viele, die nach individuell abgestimmten Programmen unter ärztlicher Betreuung suchen und den hohen Freizeitwert dieser reizvollen Kulturregion schätzen.“ In touristischen Gremien der Ferienstadt Radolfzell und der Seeregion engagiert er sich für Synergien zum Wohle der METTNAU-Gäste. ■



Als neue Marketingassistentin konnte Carina Pfeifer gleich ihr Können auf der CMT in Stuttgart unter Beweis stellen.

Verstärkung im METTNAU-Marketing

Carina Pfeifer jetzt fest in die Marketingassistentenz übernommen

Die neue METTNAU-Fachkraft Carina Pfeifer studierte von Oktober 2007 bis September 2010 an der Dualen Hochschule in Ravensburg Tourismus-Betriebswirtschaft in der Fachrichtung Destinations- und Kurortmanagement. Jeweils von Oktober bis März absolvierte sie die Theoriesemester, von April bis September fanden die Praxissemester in der METTNAU statt. Die Studentin lernte hierbei die verschiedensten Bereiche der Kureinrichtung kennen und hospitierte auch in der Tourist-Information und der Personalabteilung der Stadt Radolfzell. Ihre Bachelorarbeit schrieb sie über die „Entwicklung einer Marketingstrategie der METTNAU in den Schweizer Gesund-

heitsmarkt“ und arbeitete hierzu im METTNAU-Marketing mit. Nach dem erfolgreichen Abschluss wurde sie zunächst befristet in diese Abteilung übernommen und hat sich dann auf die ausgeschriebene Stelle als Marketingassistentin beworben. Aufgrund ihrer bereits gezeigten Leistungen wurde sie gerne fest ins METTNAU-Team übernommen. Die zielstrebige junge Frau koppelt die 75%-Stelle mit einem Fernstudium an der Uni Hagen zum Master in Wirtschaftswissenschaften. Auch hierfür wünschen ihr Marketingleiterin Aleksandra Dokic und die ganze METTNAU schon jetzt viel Erfolg! ■

METTNAU-Ärztin wurde Karate-Meisterin

Dr. Petra Frosch erreichte zwei erste Plätze bei der Deutschen Karatemeisterschaft

Dr. Petra Frosch ist seit 2007 Abteilungsärztin in der Klinik Seehalde – die schöne Landschaft hat sie an den See gezogen. Was ihr in der METTNAU gleich besonders gefiel: „Wenn man selbst gerne Sport treibt, ist es schön, die Begeisterung für gesunde Bewegung auch im Beruf weitergeben zu können.“ Mit Fechten und Kendo hatte sie bereits Wettkampf-Erfahrung. Mangels Trainingsgelegenheit meldete sie sich beim Karate-Dojo in Radolfzell an und fand Gefallen an diesem Sport. Sie trainiert vor allem für die Kumite-Wettkämpfe, findet aber auch die Kata-Wettbewerbe, wo es in einer Art Scheinkampf um die exakte Ausführung von Bewegungsfolgen geht, sehr schön: „Das sieht wie eine kleine Choreographie aus und wirkt sehr ästhetisch.“

Dreimal in der Woche trainiert sie mit viel Freude Kondition, Beweglichkeit und die gezielten Kampfübungen – mit Erfolg: Bei ihrer zweiten Teilnahme an der Deutschen Karate-Meisterschaft in Berlin errang sie in den Kumite-Wettkämpfen der Frauen/Erwachsene und bei den Wettkämpfen der Klasse Frauen/Veteranen jeweils den ersten Platz. Bei den Kata-Team-Wettbewerben der Frauen belegte sie mit Ilona Bitzer und Anna-Maria Hanßler einen beach-

tenwerten zweiten Platz. Insgesamt hatten sich 310 Sportler aus ganz Deutschland für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert. Das nächste Ziel der sportlichen Ärztin ist die Prüfung zum ersten Dan in diesem Sommer. Zum Ausdauertraining fährt sie Rad – entweder auf dem Ergometer oder durch die schöne Landschaft, etwas, das auch die Gäste der METTNAU gerne betreiben.



Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp freut sich sehr, eine derart sportlich erfolgreiche Ärztin im METTNAU-Team zu haben: „Ich finde es großartig, dass Frau Dr. Frosch und viele andere METTNAUER den Sport als aktiven Bestandteil ihres Privatlebens betreiben. So können sie unseren Gästen noch viel besser die Vorzüge und die Freude an der Bewegung vermitteln.“ ■

Dr. Petra Frosch freut sich über ihre Goldmedaillen bei der Deutschen Karatemeisterschaft.

Auf ins fröhliche Narrennest!

Radolfzell lädt zum bunten Faschnachts-Treiben in der ganzen Stadt



Der Kalender macht es möglich, dass die ersten Frühjahrgäste der METTNAU zugleich das närrische Treiben in Radolfzell als Hochburg der schwäbisch-alemannischen Fasnacht live miterleben können. Wer erst mal hineinschnuppert, wird rasch von der vergnügten Stimmung angesteckt. Für die großen und kleinen „Mäschgerle“, wie die kostümierten Narren hier heißen, hat die närrische Zeit, die „Fasnet“, längst begonnen.

Die Radolfzeller Zünfte „Narrizella“ und „Froschen“ waren bereits auf verschiedenen Narrentreffen in der Region. Im Narrenspiegel wussten die Darsteller der Gardisten genau, wo es in der Stadt überall klemmt. Sie drehten auf humorvolle Weise an manchen Schrauben. Asiatisch ging es beim beliebten Holzhauerball zu, wo bei Einlagen der Holzhauermusik und der herzhaften Gesellen der Beifall tobte.

Mit der Straßenfasnacht beginnt man am 2. März, stets einen Tag früher als in der Umgebung. Nachdem die Zünfte am Nachmittag die Narrenbäume aus dem Wald geholt haben, wird es abends laut und weiß. Beim Radolfzeller Hemdglonkerumzug (ab 19 Uhr) ziehen Hunderte von weißgekleideten Narren lärmend und tanzend durch die Altstadt – hier ist sprichwörtlich alles auf den Beinen, vom kleinen Hemdglonker im Leiterwagen bis zum Opa mit der Fackel und dazwischen viele Musikgruppen. Gegen 20 Uhr beginnt dann das Preiskleppern im Scheffelhof. Diesen Abend sollte man sich nicht entgehen lassen.

Ein Fasnachtshöhepunkt ist der folgende „Schmutzige Dunnschtig“. Nachdem der Nachwuchs aus den Schulen befreit wurde, zieht alles ins Stadtzentrum, wo gegen 10 Uhr die Narrizella mit großem Hallo die Herrschaft über Rathaus und Stadt übernimmt. Auch wenn sich der Rathauschef noch so gekonnt wehrt, so jubelt und tanzt der ganze Markt bald ob der närrischen Freiheit. Nicht weniger schwungvoll geht es bei der anschließenden Macht-

übernahme durch die Froschenzunft zu. Alle sind schon gespannt, welche originellen Ideen sich die beiden Zünfte für dieses Spektakel ausgedacht haben und mancher Gast der Stadt wundert sich über die vielen verschiedenen Musikgruppen, die sich hier unters Volk mischen und auch beim Narrenbaumumzug und dem Stellen der Narrenbäume auf dem Marktplatz und am Froschenplatz unterwegs sind. Übrigens tauchen Vertreter beider Zünfte auch in der Hermann-Albrecht-Klinik auf, um die Gäste mit dem Narrenvirus zu infizieren. Dieser kann sich abends ab 18 Uhr bei der Marktplatzfasnet mit viel Musik, Hexentanz, Hanselejack und dem Monsterkonzert der großartigen Froschen- und Holzhauermusik voll entfalten.

Am Freitag, 4. März, kann man beim großen Zunftball der Froschen im Narrenpalast (Ratoldusstraße 29-31) unter dem Motto „Musicals“ das Tanzbein schwingen und spezielle Showeinlagen genießen. Nachdem sich am Samstag der Narrennachwuchs beim Kinderumzug durch die Stadt und dem Kinderball im Narrenpalast ausgetobt hat, freuen sich die Erwachsenen auf den Bürgerball ab 20.11 Uhr im Milchwerk.

Auf die Straße lockt am Sonntag wieder der große Fasnetumzug sämtliche Narren und freie Gruppen der Stadt und Zünfte der Umgebung mit Kanonendonner, phantasievollen Kostümen und allerlei Schabernak. Und danach geht es vielerorts mit Stimmung und Musik weiter. Dies ist eine gute Einstimmung auf den närrischen Jahrmarkt am Rosenmontag, wo sich Kinderfreude und närrische Gewitztheit auf dem Marktplatz und drum herum nochmals so richtig breit machen. Auch die Fasnetsverbrennungen mit Schlussrummel an den beiden Narrenplätzen am Dienstagabend haben ihren besonderen Reiz. Nicht erwähnt sind natürlich all die spontanen Aktionen in den Gassen und Lokalen. Wer sich unters närrische Volk mischen will, hat also viele Gelegenheiten und ist herzlich willkommen! ■



Kostbarkeiten aus kirchlichen Schatzkammern

Neue Sonderausstellung mit Kirchenschätzen im Spiegel der Religionsgeschichte

Bis zum 24. Juli 2011 zeigt das Stadtmuseum Radolfzell in seiner neuen Sonderausstellung „Kostbarkeiten aus kirchlichen Schatzkammern“ herausragende Malereien und Skulpturen, prachtvolle Reliquiare, kunstvolle Gerätschaften des Liturgievollzugs, Vortragskreuze und vieles mehr. Entsprechend der Verbundenheit der Bevölkerung mit ihren Kirchen, Heiligen und Kirchenfesten stammen viele Exponate aus heimischen Kirchen und Institutionen. Ein Großteil kommt aus dem Radolfzeller Münsterschatz, dessen „Heilthumskammer“ im Museum fragmentarisch nachgebaut wurde. Auch die Hausherrenverehrung in Radolfzell ist wesentlicher Bestandteil der Ausstellung, denn die Heiligen hatten als Vorbilder im Glauben und Fürsprecher der Menschen eine hohe Bedeutung. Durch die Beschreibungen zu den Kostbarkeiten, die zum Teil von berühmten Künstlern ihrer Zeit geschaffen wurden, erfahren die Besucher viel über die Frömmigkeits- und Kunstgeschichte der Region und die Symbolik so mancher Kostbarkeit, die man zum Teil nur an hohen kirchlichen Festtagen zu sehen bekommt.

Zu den herausragenden Leihgaben gehört auch die Skulptur „Thronende Muttergottes“ aus dem 14. Jh. der Pfarrei St. Nikolaus in Böhringen, ein Hausaltärchen mit Reliquienkreuz aus Italien um 1600 oder ein Elfenbeinkruzifix von Ignaz Günther, 18. Jh. Weitere Besonderheiten aus Kirchen und Institutionen machen den Besuch zu einem Rundgang durch Jahrhunderte der Kirchen- und Kunstgeschichte. Alles auch nachzulesen in einem reich bebilderten, rund 100-seitigen Ausstellungskatalog.

Die Sonderausstellung ist im Stadtmuseum Radolfzell, Seetorstr. 3 jeweils Dienstag bis Sonntag von 10-12.30 Uhr und von 14-17.30 Uhr und Donnerstag bis 20 Uhr zu sehen (Achtung! Während der Fasnacht: 2. März bis 16.30 Uhr, 3. bis 8. März geschlossen).

Öffentliche Führungen: Am 19. und 26. März jeweils von 10.30 – 11.30 Uhr, für Gruppen nach Vereinbarung. Weitere Informationen unter www.stadtmuseum-radolfzell.de.



Auch diese Festtagsmonstranz des Radolfzeller Münsters, eine Augsburger Arbeit aus dem Jahr 1765, ist in der Sonderausstellung zu sehen. Foto: Guido Moriell

vhs-Programm mit interessanten Neuheiten

281 Angebote - davon 91 neue Kurse und Veranstaltungen

Prall gefüllt ist das neue Programmheft der vhs-Radolfzell, in dem vhs-Leiter Uwe Donath und sein Team mit einem großen Dozentenstab 281 Angebote für fast alle Lebenslagen zusammengestellt hat. Darunter sind auch etliche Höhepunkte bei den eintägigen Veranstaltungen oder Exkursionen. Es spricht für das kreative vhs-Team

und den Verein Ideenschmiede vhs radolfzell e.V., immer wieder ein Programm zu gestalten, das aktuelle Themen aufgreift und dabei Beliebt und Bewährtes ebenfalls vorhält. Zu den gerade für METTNAU-Gäste passenden Angeboten gehören im März neben anderen folgende Abendangebote (Anmeldung erforderlich):



Das Team der vhs Radolfzell mit Katrin Hovingh, Uwe Donath und Irene Schüssler (3. bis 5. von links) stellen gemeinsam mit Dozenten das neue vhs-Programm vor.

17. März „Die richtigen Farben für Ihr Zuhause, Ihren Arbeitsplatz – und SIE selbst“.

22. März „Weniger ist mehr – vom befreienden Entrümpeln“ und „Elektrosmog – reale Gefahren um das Handy oder nur Geschwätz?“.

25. März „Wohngesundheit – Hilfestellung für Immobilien aus zweiter Hand“.

Wer neugierig geworden ist, erhält das neue Programmheft an vielen Ausgestellen in der Stadt oder informiert sich über www.vhs-radolfzell.de.

Kabarett-Winter nimmt alltägliche Krisen aufs Korn

Neue Termine mit großartiger Comedy und Satire im Milchwerk Radolfzell



Gesundheit! Wer wünscht sich das nicht? Doch bei diesem Kabarettstück gilt: Wer gesund ist, ist nur nicht richtig untersucht. In seinem neuen Programm „**Spontanheilung**“ nimmt sich Lüder Wohlenberg am **18. März** dem Thema Gesundheit an und behauptet: Gesundheit ist Sozialismus, Krankheit ist Marktwirtschaft. Warum nicht rituelles Bockspringen, zyklussynchrones Powerkraulen oder Gedankenstretching nach Angela? Da wird Leiden zur Bürgerpflicht. Sein Auftritt ist eine furiose Jubelarie auf die unentdeckten Möglichkeiten unseres Gesundheitssystems, gelebter Wahnsinn mit überraschenden Einsichten, dazu politisch nicht korrekt und extrem wirksam. Fragen Sie nicht Ihren Arzt oder Apotheker, sondern kommen Sie direkt zur „Spontanheilung“. Der auch aus dem Fernsehen bekannte Künstler wurde mit mehreren Satirepreisen ausgezeichnet.

Kartenvorverkauf für reservierte Plätze in der Tourist-Information Radolfzell am Bahnhof, Tel. 07732/81-500 sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen. Abos gibt es nur in der Tourist-Information Radolfzell. Hier sowie in der Stadtbibliothek und im Rathaus sind auch die Programmflyer erhältlich. ■



Seit Herbst 2009 präsentiert der „Entdecker der Langsamkeit“ deutschlandweit sein Comedyprogramm „**Obwohl...**“. Da kann nur einer gemeint sein: Rüdiger Hoffmann kommt am **25. März** ins Milchwerk. Mit seinem typischen Gruß „ja, hallo erst mal“ hat er die Fans schon auf seiner Seite und die Kritiker jauchzen über seine „Filigranstücke kabarettistischer Psychologie“. An diesem Abend wird er das Publikum an seinen Wahrheiten über das Allzumenschliche teilhaben lassen, die man schon erlebt hat oder niemals erleben möchte. Die kleinen Dramen handeln beispielsweise von Hochzeitsvorbereitungen oder dem Club ängstlicher Männer. Seine Lebensgeschichten werden zu schreiend komischen Abenteuern, auf die sich nicht nur die riesige Fangemeinde freuen darf! Der vielfach geehrte Künstler steht u.a. für die meistverkaufte Sprach-CD der Welt.

Die kleinen Dramen handeln beispielsweise von Hochzeitsvorbereitungen oder dem Club ängstlicher Männer. Seine Lebensgeschichten werden zu schreiend komischen Abenteuern, auf die sich nicht nur die riesige Fangemeinde freuen darf! Der vielfach geehrte Künstler steht u.a. für die meistverkaufte Sprach-CD der Welt.

Ausstellung „Fotografie Schwarz-Weiß“

Kunstverein präsentiert vielfach prämierte Künstler in der Villa Bosch

Freunde hervorragender Schwarz-Weiß-Fotografie können sich auf eine außergewöhnliche Ausstellung in der Städtischen Galerie Villa Bosch, Scheffelstraße 8 in Radolfzell freuen: Der Kunstverein Radolfzell lädt am Freitag, 11. März um 19 Uhr zur Vernissage mit den mit vielen Preisen ausgezeichneten Künstlern Barbara Klemm und Frank Röth. Die Ausstellung ist vom 12. März – 25. April zu sehen. In ihren durchweg in schwarz-weiß fotografierten Bildern gilt Barbara Klemm als „Poetin der Fotografie“. Weit mehr als nur das Abbild der Person entdeckt man beispielsweise in ihrer Königsdisziplin, dem Portrait. Die Künstlerin ist unter anderem Max-Beckmann Preisträgerin 2010.

Frank Röth zeigt Fotografien „Pellworm – Moskau 1995-2005“, die er auf verschiedenen Reportagereisen gemacht hat, darunter harmonische deutsche Landschaften, Porträts oder den Alltag in verschiedenen Ländern. Beim UNICEF-Foto des Jahres 2008 wurden seine Bilder des Georgien-Krieges ausgezeichnet. ■



Dieses Foto von Frank Röth zeigt eine typische Alltagsszene von Moskau.

„SEE(H)REISE“

Attraktiver Bummel durch Radolfzell am verkaufsoffenen Sonntag



Die verkaufsoffenen Sonntage in Radolfzell sind wegen ihrer Besonderheit sehr beliebt. Am 27. März laden von 12.30-17.30 Uhr über 90 Fachgeschäfte in der Altstadt, einschließlich der Stores im nahen seemaxx Factory Outlet Center, zum Einkaufserlebnis mit speziellen Angeboten ein. Sie zeigen ihre Leistungsfähigkeit und Kundenfreundlichkeit unter dem Slogan: „Radolfzell – alles, was das Herz begehrt“. Dazu gibt es ein abwechslungsreiches und interessantes Rahmenprogramm auf den Straßen der Stadt – ganz nach dem Thema: „SEE(H)REISE – eine Region stellt sich in Radolfzell vor“. Vielfältige Tourismusbetriebe, Städte und die Region präsentieren an Informationsständen ihre neuesten Angebote für die kommende Saison. Neu in diesem Jahr wird das Element „Wasser“ sein, das durch unterschiedlichste Art und Weise thematisiert wird. Es lohnt sich also, an diesem Sonntag durch Radolfzell zu bummeln! ■

Dienstag, 1. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 2. März

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri
19:15 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais*
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 3. März

13:00 Uhr *Seelsorge-Sprechstunde*
WMK, Musikzimmer
19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:30 Uhr *Spieleabend*
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 4. März

13:15 Uhr *Informationsgespräch mit der Küchenleitung* in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
16:30 Uhr *Führung durch die Bildergalerie KSH*
mit Frau Jutta Mengele-Lorch
19:15 Uhr *Leichter zur Ruhe kommen*. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Sonntag, 6. März

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 7. März

19:00 Uhr *Kerzenziehen*
mit Frau Christa Buck, WMK*, Bastelraum, Anmeldung bis spätestens montags 13 Uhr

Dienstag, 8. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 9. März

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri
19:15 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais*
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 10. März

13:00 Uhr *Seelsorge-Sprechstunde*
WMK, Musikzimmer
19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:30 Uhr *Spieleabend*
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria
19:30 Uhr *Harfenschnupperkurs*
mit Frau Dammert
WMK*, Musikzimmer

Freitag, 11. März

13:15 Uhr *Informationsgespräch mit der Küchenleitung* in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:15 Uhr *Leichter zur Ruhe kommen*. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 12. März

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

Sonntag, 13. März

10:30 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais*
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 14. März

16:00 Uhr *Münsterführung*
mit Frau Welte
19:00 Uhr *Vortrag „Bretagne“*
mit Herrn Schuler
WMK, Raum Mainau
19:00 Uhr *Kerzenziehen*
mit Frau Christa Buck, WMK*, Bastelraum, Anmeldung bis spätestens montags 13 Uhr

Dienstag, 15. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 16. März

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri
19:15 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais*
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
19:30 Uhr *Konzert „Duo Full-strings“*, WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 17. März

13:00 Uhr *Seelsorge-Sprechstunde*
WMK, Musikzimmer
19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:30 Uhr *Spieleabend*
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 18. März

13:15 Uhr *Informationsgespräch mit der Küchenleitung* in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:15 Uhr *Leichter zur Ruhe kommen*. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Sonntag, 20. März

10:30 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais*
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 21. März

19:00 Uhr *Kerzenziehen*
mit Frau Christa Buck, WMK*, Bastelraum, Anmeldung bis spätestens montags 13 Uhr

Dienstag, 22. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 23. März

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri
19:15 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais*
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 24. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:30 Uhr *Spieleabend*
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 25. März

13:15 Uhr *Informationsgespräch mit der Küchenleitung* in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:15 Uhr *Leichter zur Ruhe kommen*. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
19:30-23:00 Uhr *Tanzabend*
im Strandcafé

Samstag, 26. März

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

Sonntag, 27. März

10:30 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais*
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 28. März

19:00 Uhr *Kerzenziehen*
mit Frau Christa Buck, WMK*, Bastelraum, Anmeldung bis spätestens montags 13 Uhr
19:30 Uhr *Konzert* mit Frau Pohel,
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 29. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 30. März

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri
19:00 Uhr *Vortrag „Steinbalance“*
mit Herrn Paul
WMK, Raum Mainau
19:15 Uhr *Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais*
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 31. März

19:00 Uhr *Kunsttherapie*
WMK* s. Aushang
19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:30 Uhr *Spieleabend*
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria



NACHT DER MUSICALS

Am 23. März um 20 Uhr laden die Stars aus „Evita“, „Tanz der Vampire“ oder „Elisabeth“ zu einem Abend der großen Gefühle ins Milchwerk Radolfzell ein. Auch Tanzakrobatik, Szenen und Melodien anderer weltbekannter Erfolgsstücke wie zum Beispiel aus „Cats“, „Tarzan“, „Phantom der Oper“ werden für einen unvergesslichen Abend sorgen.

Vorverkauf über die Tourist-Information am Bahnhof. Mehr über www.milchwerk-radolfzell.de.

* *Anmeldung an der Rezeption der WMK*

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

Psychologische Beratung

Sprechstunde:

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

Einzelgespräch:

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

Dr. Dorothea Hensel-Dittmann · Psychotherapeutin · Tel. 97-354 · WMK Zimmer EA 351 (von 8-12 Uhr)

Dipl. Psych. Aleksandra Schefczyk · Psychotherapeutin · Tel. 458 · WMK Zimmer 2A 455 (Di, Mi, Fr von 8-12 Uhr)

Termin nach Vorgespräch (auch tel. Terminvereinbarung während der Sprechstunde). Eine Überweisung durch den behandelnden Arzt ist nicht erforderlich.

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-Fr (außer Mi) jeweils 13.25 Uhr · Gymnastikhalle WMK
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.

Mi 13.15 Uhr · WMK Raum Mainau

Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungstraining

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

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

Gruppenschulung:

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

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

Entspannung

Feldenkrais – beweglich, locker und entspannt

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

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

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

Leichter zur Ruhe kommen

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



Sauna

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

Sauna Kurpark-Klinik

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

Sauna Kurmittelhaus

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

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbad

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

Kurmittelhaus

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

Werner-Messmer-Klinik (ohne Badeaufsicht)

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

Dies & das für den Gast

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

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

Evangelische Kirche

Brühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

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

Weinprobe

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

Singabend mit Adam Kuhn

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

Bridge

Bridge, die Königin unter den Kartenspielen, begeistert weltweit Millionen junge und ältere Menschen. Es könnte auch Sie interessieren, sich mit jeder 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.

Kerzenziehen

Christa Buck bietet Ihnen die Gelegenheit, jeden Montag um 19 Uhr im Bastelraum der WMK Kerzen zu ziehen. Hierzu sind alle herzlich eingeladen, die Freude am „Selbermachen“ und Spaß am Ausprobieren mitbringen.

Anmeldung: Rezeption der Werner-Messmer-Klinik.

Lions Club Radolfzell-Singen

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

Rotary-Club

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

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

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

Tischtennis

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

Golf

Golfclub Owingen-Überlingen

Hofgut Lugenhof · 88696 Owingen

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

Golfanlage Schloß Wiechs

Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

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

 <p>Wirtschaft seit 1849 zum Kranz Hundertjährig Tünnle - Most vom 2000</p>	<p>78315 Radolfzell-Liggeringen Bergstraße 3 Stadtbuslinie 6 Telefon 0 77 32 - 1 03 66</p> <p>Öffnungszeiten: Mo-Sa 17-24 Uhr, So 11-14 und 17-24 Uhr Mittwoch Ruhetag</p> <p>www.kranz-duennele.de</p>
---	---

 <p>40 Jahre</p>	<p>Restaurant-Rotisserie Pferdehof Gutes Essen in gemütlicher Atmosphäre</p> <p>78351 Bodman • Tel. 07773-5410</p>
--	---



Ein bisschen Etikette hat noch keinem geschadet.

Golfclub Owingen-Überlingen e.V.
Telefon: 07 75 51 8 30 4 0 · www.golfclub-owingen.de

THEATER

Die Farbe

SINGEN

Venedig im Schnee

Komödie von Gilles Dyrek

Mi · Do · Fr · Sa
20.30 Uhr

Theaterrestaurant

Mi – Sa ab 18 Uhr

Montag, 14. März
JAZZ JOUR FIXE

Karten & Information:

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

BUCHTIPP

Zur Eile fehlt mir die Zeit

„Er ist der Meister des Absurden im Alltäglichen. Man amüsiert sich als Komiker ja ungern über das, was Kollegen fabrizieren, aber bei Evers geht es beim besten Willen nicht anders.“ (Frank Goosen)

Horst Evers ist der Mann, der die drängendsten Fragen des Alltags stellt und auf unvergleichliche Weise beantwortet. Wie schafft es eine wuchtig-schmucklose Steingutobstschale namens Pirmin, zum geheimen Dreh- und Angelpunkt des Familienlebens zu werden? Warum verweist Google bei der Frage nach dem Sinn des Lebens penetrant auf Handtaschen aus Schweizer Produktion? Und wie lässt sich Hüftgold durch eine simple mathematische Operation schönrechnen? „Das sind ja Zusammenhänge, die macht man sich sonst gar nicht klar.“

Begleiten Sie den großen Humoristen auf seiner Suche nach dem Woher, dem Warum und dem Wohin unserer Existenz. Sie werden es nicht bereuen!

Horst Evers



Rowohlt Verlag
Berlin
Hardcover
ISBN 978-3-87134-682-8
224 Seiten
EUR 14,95

AUFLÖSUNG FEB 2011:

N	E	W	S		B	L	A	U	
E		E	K	E	L	L			
U	L	T	I	M	A	T	U	M	
M	U	T		O	N	O		O	
A	X	E	L		K	E	S	S	
R		R	E	D		P	I	A	
K		O	N	T	E	R	F	E	I
F		A	R	I	E		K		
S	T	I	L		P	R	A	E	

VERANSTALTUNGSTIPPS:

ISLAND 65° N, 18° W – MAGIE EINER INSEL UND EXPEDITION SPITZBERGEN

Ist das Thema einer faszinierenden Multivisions-Show am Sonntag, 20. März um 16 Uhr im Milchwerk Radolfzell. Für Island-Freunde sind die spektakulären Bilder und Filme aus Island und Spitzbergen ein absolutes Highlight – lassen sie die Besucher doch eintauchen in eine schier endlose Naturlandschaft.

Karten im Vorverkauf bei der Tourist-Information am Bahnhof und unter www.reservix.de. Restkarten an der Kasse. Mehr über www.milchwerk-radolfzell.de.

ERZÄHLZEIT OHNE

GRENZEN vom 28. März bis 3. April, Singen-Schaffhausen, hat das Thema „Familienbande“. 30 Autoren kommen in 28 Gemeinden zu 44 Veranstaltungen. Mehr dazu unter www.erzaehzeit.com.

WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



Foto: Tourismus Untersee e.V.

1		2	3		4		5	
		6		7				
8	9					10		11
12				13				
14			15		16		17	
			18		19		20	
21	22				23			
			24					
25					26			

Waagrecht: 1 Holländisches Städtchen mit namentlich unverfälschtem Flair 4 Kleines Insekt, das bei manchem fortwährend im Ohr sitzt 6 Grünflächen inmitten der Einöde, auch für nordische Gottheiten 8 Was alles im Verborgenen blüht, man auf Anhub gar nicht sieht 12 Was fehlt dem Insti, um sich autogerecht bemerkbar zu machen? 13 Eingemauertes fragmentarisches im Staate, gehört längst der Vergangenheit an 14 Sagenhafter Grieche, der nur Säbelrasseln kannte 16 Berühmter Holländer, lässt sich durch sein Städtchen gerne zum Bahnhof rollen 18 Sie gibt sich grunzend alle Ehre – und versteckt sich in der Saucière 20 Buddhistische Tempelfiguren, die sich an sagenhafter Griechin anlehnen 21 -buch, -huhn und -maus tragen solche Nuss voraus 24 Sie laufen – und laufen – und laufen ... und weil sie nicht fliegen, müssen sie doppelt verschnaufen 25 Mobilitätsprobleme können für sie ein großes Dilemma bedeuten! 26 So wird ein Buch kurz registriert, bevor man's dem Leser offeriert

Senkrecht: 1 Jene Grabinschrift hat sicher nichts mit einer sogenannten vorübergehenden Episode zu tun 2 Diesen anspruchsvollen Job hatte einst die spätere schwedische Königin inne 3 So beginnt die Studentenblume, sich nach der Sonne zu strecken 4 Liegt hier ein russisches Eichhörnchen mit seinen Artgenossen im Streit? 5 Er gürtelt das seidige Gewand der Geisha 7 So endete ein deutsches Parteiengebilde – Beweis: es führte von Anfang an nichts Gutes im Schilde 9 Die in früheren Zeiten so benannte „Hausfrau“ war lange Zeit in ihrem Wert unterschätzt 10 Sie war einst Jimmy Carters Markenzeichen! 11 Diese kleinen mitfühlenden Pflanzen symbolisieren Überempfindlichkeiten 15 Ohne diese Tätigkeit des Bauern blieben alle Scheunen leer 17 Halbton über A – und das ganz ohne Sahne! 19 Diese Donaustadt verbirgt sich in einem Laubbaum 22 So beginnt die französische Avantgarde, Vorhut einer Idee oder Richtung zu sein 23 In der Kontinuität entdeckt man eine Insel von Tuvalu

IMPRESSUM

METTNAUMAGAZIN

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

Herausgeber:

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

Herstellung:

Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-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 (in Zusammenarbeit mit der METTNAU), gaby.hotz@t-online.de

Gestaltung:

hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen, info@hggraphikdesign.de

Druck:

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

Bildnachweis:

Titelfoto: METTNAU-Archiv
Fotos: Gaby Hotz, Ute EBig, Achim Mende, Guido Moriell, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen und Tourismusziele.

© 2011. Alle Rechte vorbehalten.

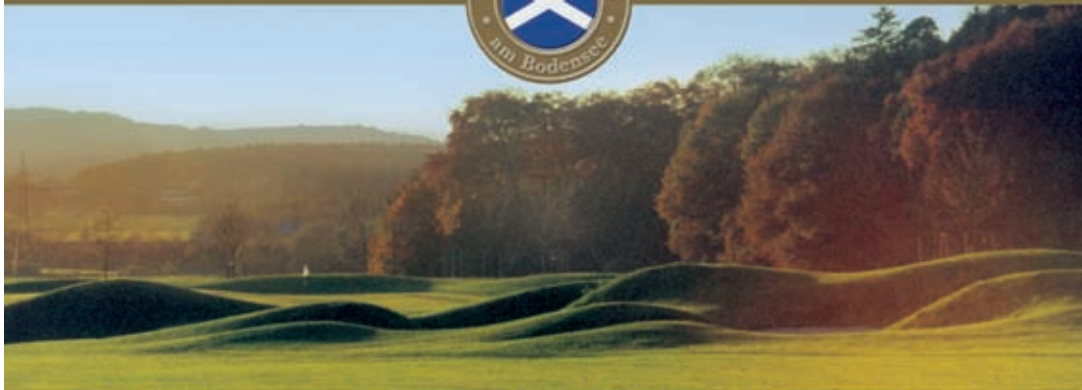
Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Bürgerliche Küche
nicht nur für Golfer

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

Täglich geöffnet!

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.
am Bodensee

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



Brunnenstraße 4b
78256 Steisslingen-Wiechs

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

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

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

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

Medien für Tourismus und Standortmarketing

Labhard Medien



Kein Stress.
Keine Hektik.
Kein anderer See.



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



Herzlich Willkommen in Radolfzell



Einkaufen

Bummeln

Radeln

Musik

Genießen

Aktionen und verkaufsoffene Sonntage

19.	März	2011	Stadt- und Seeputzete
27.	März	2011	See(h)reise
15.	Mai	2011	Tag des Rads
18.	Juni	2011	Internationaler Tag
02.	Juli	2011	Ein Herz für Kinder
08.	Juli	2011	Sparkassenhock

Erleben Sie Radolfzell – wir freuen uns auf Sie



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

bora

die sauna|oase am see

Rauchsauna

Kelo-Steg-Sauna

Finnische Sauna

Erdsauna

Sanarium

Dampfbad

Oasen der Ruhe

„1001 Nacht“

Kaminecke

Steinduschen

Pool

Seezugang

Saunabar

Restaurant

Wellness

Massagen

Parken frei



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

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

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