



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

SEPTEMBER 2012



Rudern – ein herrliches Gefühl!

Modernste Medizintechnik
für erholsamen Schlaf

Neues von den **METTNAU-Azubis**

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf

Feste & Genuss | Ausstellungen | Kunst & Kultur ...



INHALT



finest fashion
für Damen
und Herren –
5 mal am Bodensee

FISCHER
MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modefischer.de

FISCHER
WOMEN STORES

Konstanz
Hussenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

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

Editorial	3
Begeisterte Teilnehmer bei METTNAU Taiji + Qigong-Tagen ...	3
Rudern – ein herrliches Gefühl!	4
40 Jahre zu Gast auf der METTNAU	4
Modernste Medizintechnik für erholsamen Schlaf	5
Neues von den METTNAU-Azubis	6
Nach dem Lauf ist vor dem Lauf	7
Geschätzter METTNAU-Allrounder verabschiedet	7
Beste Stimmung beim Kurgast-Tennisturnier	8
Kunsthäusle-Ausstellungen	8
Begegnungen mit Sylvana Roth.....	8
Radolfzell	9

METTNAU-Philosophie

Bewegung ist Leben!	14
METTNAU ist mehr!	15
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken	16
Kur und Kultur.....	18

Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	22
Allensbach	22
Singen	23
Konstanz	24
Bummeln, stöbern, kaufen, genießen	25
Für Fischliebhaber!	25
Stadtbibliothek in neuem Quartier	25
Insel Mainau in herbstlicher Blütenpracht	26
Bildungs-, Gesundheits- & Kreativangebote	26
UNESCO-Welterbe Pfahlbauten.....	26
Essig mit Gschmäcke.....	28
METTNAU-Veranstaltungen	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipp, Rätsel	30

IMPRESSUM

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

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

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

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

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

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

Bildnachweis: Titelfoto: www.background-photodesign.de | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Gerald Jarausch, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen, Tourismusziele und Veranstalter.

© 2012. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

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

als Geschäftsführer und Kurdirektor der medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell am Bodensee darf ich Sie ganz herzlich hier auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen. Die idyllische Urlaubsregion zeigt sich bei noch sommerlichen Temperaturen in leuchtender Farbenpracht – eine ideale Zeit, um aus der hektischen Betriebsamkeit des Alltags herauszugehen und hier neue Kraft zu tanken. Erleben Sie die reizvolle Ferienstadt Radolfzell mit ihrem historischen Stadtkern als gemütlichen Wohlfühlort und mit der METTNAU als ein international renommierter Standort für Gesundheitsprävention und Rehabilitation erster Güte.

Sprechen Sie mit unseren Experten und lernen Sie unser umfangreiches METTNAU-Therapiekonzept kennen. Auch in diesem Magazin informieren wir Sie über einige der gesundheitsfördernden und wohltuenden Angebote wie etwa die Schlafmedizin, die sanften Bewegungen des Qigong und Taiji oder die Lust am Rudern auf dem idyllischen

Untersee. Genießen Sie die freie Zeit bei Spaziergängen, Wanderungen oder Radtouren und erleben Sie die Natur mit allen Sinnen. Auch unsere Mitarbeiter berichten: „Bewegung ist Leben“, macht Spaß und sorgt für einen freien Kopf.

In unseren weitläufigen Kur- und Parkanlagen finden Sie stille Plätze, um die Seele zu „lüften“ und zu überlegen, wie Bewegung, aber auch die Anregungen zur Entspannung und gesunder Ernährung in Ihrem Leben künftig Platz finden und welchen Werten Sie mehr Aufmerksamkeit schenken wollen. Gerne unterstützen wir Sie mit fachkundiger Hilfe und Anregungen bei neuen Weichenstellungen.

Darüber hinaus bieten spezielle kulturelle Angebote und ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm sowie attraktive Veranstaltungen und jahreszeitliche Feste in Radolfzell und der Umgebung Impulse für einen wohltuenden Ausgleich und vielfältigen Genuss.

Egal, ob eine Krankheit Sie zur Rehabilitation zwingt oder ob Sie ganz bewusst den beginnenden Herbst für eine Therapie zur gesünderen und bereichernden Lebensweise gewählt haben – das ganze METTNAU-Team möchte Sie hierbei mit Zuwendung, Freude und einem von Herzen kommenden aufmerksamen Service begleiten.

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



Ihr

Markus Komp
Geschäftsführer
und Kurdirektor ■

Begeisterte Teilnehmer bei METTNAU Taiji + Qigong-Tagen

Großes Interesse an Premiere neuer Qigong-Übungen

Aus ganz Deutschland und der weiten Bodenseeregion mit Vorarlberg und der Schweiz kamen die Teilnehmer zu den Taiji + Qigong-Tagen der METTNAU. Der gute Ruf dieser hochwertigen, jährlichen Veranstaltung im August hat mittlerweile weite Kreise gezogen. Schon bei der Eröffnung war großes Interesse an den sanften und gesunden Übungen, die der sportliche Leiter der METTNAU, Richard Geitner, und die Taiji-Expertin Lo Yong auf beeindruckende und sympathische Weise vermittelten.

So nutzten jeweils über 100 Teilnehmer die freien Übungsabende und lernten un-

ter anderem Bewegungen mit Namen wie „Das Jademädchen schaukelt“ oder „Der Frühling kommt zurück“ und erfuhren natürlich auch, wie wohltuend sich diese auf den Körper auswirken. Unter den Übenden waren auch zahlreiche Neuinteressierte und Wiederholer aus Radolfzell und der näheren Umgebung, die dieses METTNAU-Angebot gerne nutzten.

Die vier Wochenendseminare waren ebenfalls gut besucht. Als Tagesseminare buchbar ging es an zwei Wochenenden um Qigong- und an den anderen Wochenenden um Taiji-Übungen. Auf besonderes Interesse

stieß die Deutschland-Premiere mit den neuen Qigong-Tellerübungen des international gefragten Prof. Ding HongYu, die Richard Geitner zusammen mit dem Experten Alexander Callegari vorstellte. Hierzu erschien gerade Callegaris Buch „Ding HongYu – Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung“.

Insgesamt sprach die gesundfördernde Kombination von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit Neulinge wie Fortgeschrittene sehr an. Da sich diese bis ins hohe Alter ausüben lässt, wollen viele Teilnehmer dran bleiben und auch bei den METTNAU Taiji + Qigong-Tagen 2013 wieder dabei sein. ■



Rudern – ein herrliches Gefühl!

METTNAU-Gäste sind fasziniert von Sportangebot auf dem Bodensee



Wenn Susanne Glaser zu Kursen mit den schönen METTNAU-Ruderbooten einlädt, freuen sich stets viele Gäste der METTNAU auf drei spannende Einheiten à zwei Stunden, bei denen es zum Schluss zu einer schönen Untersee-Runde mit Halt und kurzer Einkehr geht. Die Sportlehrerin und Ruderexpertin führt zunächst in die verschiedenen Boots- und Ruderblattformen, die Signale und Rudersprache, den Bewegungsablauf und vieles mehr ein, ehe es aufs Wasser geht. Wetter, Windrichtung und die Zusammensetzung des Teams entscheiden jeweils, wohin es geht, wobei die Anfänger in der dafür idealen Wasserzone vor dem Kurareal zunächst einzeln und dann in der Mannschaft üben. „Habe ich schon erfahrene Ruderer mit dabei, so setze ich diese als

Schlagmann ein – deren ruhige Gleichmäßigkeit hilft den anderen, in den richtigen Rhythmus zu kommen“, so Susanne Glaser.

Die Teilnehmer merken rasch, wie viele Muskelbereiche zum Einsatz kommen und dass Balance sowie das Einspielen als Team ebenfalls sehr wichtig sind. Durch die hohe Kompetenz und die ruhigen Anleitungen von Susanne Glaser erleben die Teilnehmer bald, wie schön es ist, im gleichmäßigen Schlag über den See zu gleiten. „Sind die Ruderer in absoluter Harmonie, so spricht man vom „Fliegen“, schwärmt die Fachfrau und beschreibt damit das Gefühl, das wohl auch die METTNAU-Gäste ansteckt. Denn im Gespräch mit den Teilnehmern zeigt sich, dass etliche durch diesen ersten Kurs hier zum

Rudern kamen und darin einen für sie idealen Sport gefunden haben. Manche von ihnen haben mittlerweile auch Kontakte zum benachbarten Ruderclub Undine geknüpft. Und wie die dortigen Sportler setzten sich auch die begeisterten METTNAU-Ruderer während der Olympiade zusammen, um den Sieg der deutschen Mannschaft in der Königsdisziplin, dem Ruder-Achter, zu verfolgen, gab es mit Schlagmann Kristof Wilke als Undine-Mitglied doch einen direkten Bezug zum Bodensee. Übrigens: Ruderkurse kann man noch bis weit in den Herbst hinein absolvieren. Wenn das Treiben auf dem See nachlässt und man die Stille eines schönen Nachmittags auf dem See erlebt, ist das nochmals ein ganz besonders schönes Ruder-Erlebnis! ■



Als noch junger Mann hatte Hans-Peter Schlimme über lange Zeit ein bis zweimal pro Monat Herzattacken, war bei mehreren Ärzten, in der Klinik, bekam viele Medikamente und Ratschläge, doch nichts half.

40 Jahre zu Gast auf der METTNAU

Schließlich empfahl ihm sein Hausarzt die METTNAU („Wir stellten später fest, dass er selbst hier öfter zur Kur war.“, berichtet Hans-Peter Schlimme). Hier angekommen, stellte der damalige Chefarzt Prof. Drews sehr schnell die richtige Diagnose, entsorgte zahlreiche Medikamente und verordnete Sport, obwohl es bisher immer hieß, er müsse sich sehr schonen. „Zu meinem Erstaunen ging es mir immer besser und endlich kam mein Lebensmut wieder zurück!“, betonte Hans-Peter Schlimme. Von da an hatte er nur noch ganz selten Herzanfälle und konnte endlich wieder normal leben.

Heute, nach inzwischen 40 METTNAU-Aufenthalten, sind beide beim Sohn des damaligen Mediziners, dem jetzigen Chefarzt Dr. Stefan Drews, und nach wie vor mit der sehr gründlichen Untersuchung, ja der gesamten medizinischen und therapeutischen Betreuung sehr zufrieden. „Kam früher meine Frau wegen mir mit, ist es heute eher umgekehrt“, schmunzelt der vitale Rentner. Der METTNAU-Aufenthalt war schon festgelegt, als Ingrid Schlimme einen Schlaganfall erlitt. Die baldige Behandlung durch die METTNAU-Therapie war hier eine sehr gute Ergänzung. Beide nutzen ihren Aufenthalt mit

den jeweils passenden Therapieangeboten ganz bewusst zur Förderung ihrer Gesundheit. Mit Schwimmen, Rudern, Radtouren und Wandern ist auch die freie Zeit gut ausgefüllt. Wenn man mit ihnen ins Gespräch kommt, so spürt man diesen ganzheitlich positiven Effekt. Auch zu Hause halten sie sich an eine für sie optimale Ernährung und regelmäßige Bewegung.

Sie schätzen das sehr nette METTNAU-Personal, die Annehmlichkeiten und Angebote, die sich im Vergleich zu den ersten Aufenthalten natürlich sehr verbessert haben. „Damals kannte noch jeder jeden – es war sehr familiär“, erinnern sie sich aber gerne. Heute treffen sie hier regelmäßig Gäste, die sie schon sehr lange kennen. Auch die humorvollen Gespräche mit den Tischnachbarn sind angenehme Tagespunkte. Und natürlich haben sie bereits für ihren nächsten Aufenthalt in der Hermann-Albrecht-Klinik reserviert. Die METTNAU freut sich schon jetzt, sie noch möglichst oft auf der schönen Halbinsel am Bodensee begrüßen zu können und wünscht den für ihre langjährige Treue geehrten Hans-Peter und Ingrid Schlimme alles erdenklich Gute! ■

Modernste Medizintechnik für erholsamen Schlaf

METTNAU-Zentrum für Schlafmedizin



Der gesunde und erholsame Schlaf ist ein wesentlicher Baustein für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Menschen. Diese Erholungsfunktion kann jedoch durch vielfältige Störungen maßgeblich eingeschränkt werden: Sei es extern zum Beispiel durch die nächtliche Geräuschkulisse einer Stadt oder auch durch die eigenen Atemstörungen, die einen erholsamen Schlaf verhindern.

Bis zu 10 % aller Menschen leiden im Schlaf unter Atempausen mit Sauerstoffmangel. Eine Vorstufe der Atempausen kann ein ausgeprägtes Schnarchen sein. Die betroffenen Menschen fühlen sich tagsüber schlapp und nicht ausgeruht, sie können sogar in ruhigen Momenten kurz einschlafen. Diese Müdigkeit und Einschlafneigung über Tag kann zu gefährlichen Situationen führen, z.B. durch eine erhöhte Fehlerhäufigkeit in der Ausübung des Berufes, andererseits führen nächtliche Atempausen zu gefährlichen

Herz-Kreislauferkrankungen. Auch hoher Blutdruck resultiert sehr häufig aus solchen Störungen der Atmung in der Nacht.

Hier bietet das schlafmedizinische Zentrum der METTNAU Hilfe an. Mit modernen Geräten im Schlaflabor können Atemstörungen während des Schlafes zuverlässig diagnostiziert und eine Behandlung eingeleitet werden.

Dr. Jochen Schwarz, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin der METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, diagnostiziert und behandelt mit seinem Team sämtliche schlafbezogenen Atemstörungen sowie alle Beeinträchtigungen rund um den gesunden und erholsamen Schlaf. Hierzu hat die METTNAU am Krankenhaus Radolfzell ein modernes Schlaflabor mit komfortablen Einzelzimmern eingerichtet. Die Untersuchungen werden ambulant oder stationär an Wochenendterminen durchge-

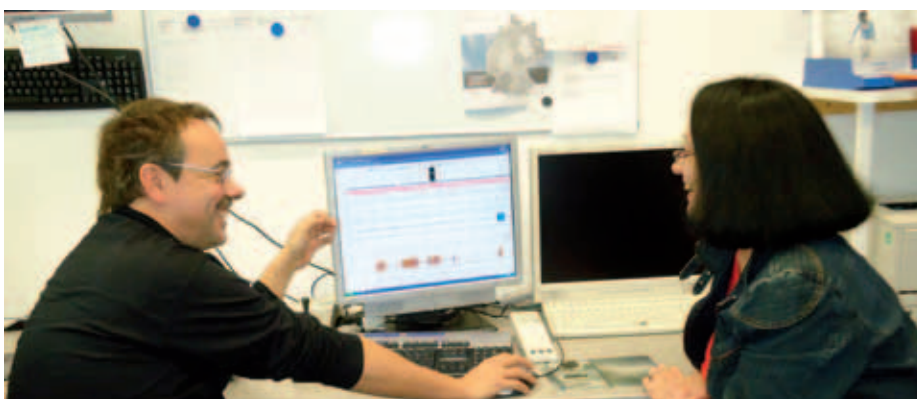
führt und beinhalten neben einer ausführlichen ärztlichen Beratung die Untersuchung über eine oder mehrere Nächte im Schlaflabor.

Das dem Schlaflabor angeschlossene Atemtherapiezentrum kann die verordneten Therapievorgaben effizient und für den Patienten angenehm und effektiv umsetzen. So ist es mit moderner Medizintechnik möglich, diese Atemstörung während des Schlafes erfolgreich zu behandeln, so dass die Patienten wieder ausgeruht morgens aufwachen und sich tagsüber deutlich besser und leistungsfähiger fühlen. Folgeerkrankungen können dadurch vermieden werden.

Auch viele andere Störungen des Schlafes können im Zentrum für Schlafmedizin auf der Mettnau behandelt werden. Insbesondere das häufig vorkommende „Syndrom der unruhigen Beine“, welches dem Patienten den erholsamen Schlaf raubt, wird hier diagnostiziert und umfassend behandelt. Bei Ein- und Durchschlafstörungen wird u.a. mit naturheilkundlichen Ansätzen sowie verhaltenstherapeutischen Maßnahmen geholfen, diese Störungen zu überwinden.

Der Anspruch der METTNAU ist hoch: Den Belastungen des Alltags gewachsen zu sein, die eigenen Risikofaktoren zu kennen und zu lernen, mit ihnen umzugehen.

Für eine unverbindliche Beratung oder eine Terminabsprache steht die Koordination Schlafmedizin gerne unter der Telefonnummer +49 (0) 7732/151-877 oder unter schlafmedizin@mettnau.com zur Verfügung. ■



Dr. Jochen Schwarz erläutert die in der Nacht gewonnenen Daten und Aufzeichnungen.

Neues von den METTNAU-Azubis

Nachwuchsförderung mit Qualität, Engagement und kollegialem Miteinander



Die neuen Auszubildenden Sebastian Held, Niklas Maier und Katja Schlegel werden von den Azubis sowie (v.r.) von Carmen Böhme, Carina Pfeifer und Joachim Schmal auf der METTNAU begrüßt.

Die einen kommen, die anderen gehen – auch unter den Auszubildenden der METTNAU gilt zum Wechsel des Ausbildungsjahres das Motto „Bewegung ist Leben“. Die Mitarbeiter sind das wichtigste Kapital der METTNAU – so ist es verständlich, dass der Auswahl und Betreuung des Neuzuwachses besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt wird.

In diesem Jahr darf die METTNAU wieder drei neue Gesichter in den Reihen der Azubis begrüßen: Die angehende Bürokauffrau Katja Schlegel, zukünftiger Informatikkaufmann Sebastian Held und Niklas Maier als DHBW-Student im Bereich Gesundheitsmanagement konnten sich in einem strengen Auswahlverfahren von der Konkurrenz absetzen und die begehrten Ausbildungsplätze für sich gewinnen.

Jede lange Reise beginnt mit einem ersten Schritt – so wurden sie, bevor es Anfang September ernst wird, in einer gemütlichen Runde im Rahmen eines Einführungstages auf der METTNAU am 20. Juli begrüßt. Hier hatten die drei neuen Azubis nicht nur die Gelegenheit, die Einrichtung, sondern auch die neuen Kollegen, Mitazubildenden und Kommilitonen näher kennenzulernen. Ausbildungsleiter Joachim Schmal, seine Vertreterin Carina Pfeifer sowie Hauswirtschaftsleiterin Carmen Böhme als Dritte im Ausbilder-Team ließen es sich natürlich nicht nehmen, ebenfalls mit von der Partie zu sein und die Neulinge herzlich willkommen zu

heißen. Von der Geschäftsleitung begrüßt Roland Helmlinger die diesjährigen Auszubildenden.

Doch während es für die einen erst richtig los geht, ist es für die anderen schon zu Ende: Bürokauffrau Sabrina Moser und Informatikkauffrau Angelique Apfelbeck können zum erfolgreichen Abschluss ihrer Ausbildung beglückwünscht werden. Während es Sabrina Moser in Form einer Weltreise in die Ferne zieht, bleibt Angelique Apfelbeck der METTNAU als Mitarbeiterin der IT-Abteilung sowie als Jugend- und Auszubildendenvertretung erhalten. Sie freut sich über das ihr entgegengebrachte Vertrauen und die Übertragung neuer Verantwortungsbereiche. Für DHBW-Studentin Alina Nikolaus heißt es im September Abschied nehmen. Die METTNAU wünscht allen Dreien auch auf diesem Wege alles Gute und viel Erfolg auf ihrem weiteren Lebensweg.

Die METTNAU ist stolz darauf, jungen Menschen vielfältige Möglichkeiten zu bieten, um in der Branche Fuß fassen zu können. Sie bietet gleich vier verschiedene Ausbildungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an: Von Büro- und Informatikkaufleuten über HauswirtschaftlerInnen bis hin zu einem DHBW-Studium mit der Fachrichtung Gesundheitsmanagement sind alle Bereiche abgedeckt. Bewerbungen für den Ausbildungsstart im Herbst 2013 werden bereits entgegengenommen.

Im Fokus der Ausbildung steht allerdings nicht nur eine exzellente fachliche Schulung, sondern auch ein angenehmes und kollegiales Miteinander. Gefördert wird es zum Beispiel durch einen jährlichen, von den Auszubildenden selbst geplanten Azubiausflug. Im Jahr 2012 ging es erst in den Sämtispark bei St. Gallen in der Schweiz zum Minigolf spielen, danach weiter nach Flawil zur Besichtigung der Schokoladenfabrik Maestrani, selbstverständlich mit Degustation. Ausgeklungen ist der Tag dann schließlich in gemütlicher Runde im Pfannkuchenhaus in Konstanz. An dieser Stelle sei Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp herzlichst gedankt, diesen gelungenen Tag ermöglicht zu haben. ■

Text | Lena Kaps, DHBW-Studentin der METTNAU.



Der Azubiausflug zu der Firma Maestrani war ein voller Erfolg.

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf

Nach Highlander und Megathlon starten METTNAUer beim Bodensee-Firmenlauf

Zahlreiche Mitglieder des METTNAU-Teams setzen das METTNAU-Motto „Bewegung ist Leben“ auch privat um und treiben regelmäßig Sport. Die METTNAU Joule-Junkies waren bei der Highlander-Challenge mit dem ersten Platz in der Firmenwertung und dem fünften Rang in der Gesamtwertung erfolgreich. Auch beim Bodensee-Megathlon, wo sie mit insgesamt fünf Teams antraten, darunter zwei von der METTNAU gesponserten Juniorteams, erreichten die Sportler hervorragende Platzierungen.

Für den beliebten Bodensee-Firmenlauf am 21. September 2012 durch Radolfzells Altstadt wollen sie wieder mit einer sehr großen Truppe antreten – hier können auch Walking-Freunde an den Start (ohne Stöcke). Von der Ein-Personen-Firma bis zum Industriebetrieb, Verwaltung, Organisationen, von Bambini über Grundschüler bis zu Abiturienten bereiten sich derzeit viele Radolfzeller für das große Sportevent vor. Hierbei ist nicht allein das Tempo wichtig – dabei

sein und gemeinsam Spaß an der Bewegung haben zählt! Das geht schon los beim Rahmenprogramm ab 14 Uhr mit gesunden Tipps und Mitmach-Aktionen. Um 16.15 Uhr beginnen die Bambini. Den Abschluss bilden um 18.15 Uhr eingeladene Sportler des Elite-Laufs. Nach den Siegerehrungen können alle im Milchwerk ein buntes Programm und die After-Run-Party mit DJ Amar aus Stuttgart genießen – natürlich bei freiem Eintritt! Für das größte Schulteam, die größte Firmenmannschaft und zu anderen Kriterien gibt es wieder extra Preise.

Die Zuschauer entlang der Strecke, darunter hoffentlich auch zahlreiche METTNAU-Gäste an den Fankurven, sind gespannt auf bekannte Gesichter und die piffigen Sprüche auf den Laufshirts der sportlichen Teams. Frisch geduscht, auf Wunsch massiert und gestärkt freuen sich Sportler und Fans ab ca. 20 Uhr auf die Siegerehrungen, flotte Einlagen, auf interessante Anregungen weiterer Partner sowie bei der After-Run-Party ab

etwa 21 Uhr auf Reden, Feiern, Tanzen und gemeinsam Spaß haben! (Informationen/Anmeldung: www.bodensee-firmenlauf.de)

Dr. Achim Witzel, Oberarzt und Kardiologe der METTNAU, der beim Megathlon als Schwimmer und Läufer dabei war, meint: „Laufanfängern ist zunächst zu raten, langsam zu beginnen, je nach Konstitution und Alter auch erst einmal mit einem Check-up von Herz-Kreislauf-Situation und Bewegungsapparat, evtl. auch einer Laufstilanalyse, um sich gecoacht an den Sport zu machen. Ich selbst laufe seit Jahrzehnten mit viel Spaß, genieße das Spüren des eigenen Körpers, den Wind auf der Haut, das Warmwerden, das Muskelspiel, das Spüren des Atmens, die sich einspielende Effizienz von Bewegung, das Freiwerden und das Schweifeln der Gedanken“ und weiter: „Ob man das dann in einem Wettkampf gar als Team betreibt oder für sich, ist nachrangig – aber der sich einstellende Teamgeist ist noch eine schöne Erfahrung obendrauf!“



Zieleinlauf des METTNAU-Teams beim Megathlon 2012.



Dr. Achim Witzel, einer der fünf METTNAU-Schwimmer, kurz vor dem Start zu 1,5 km im Bodensee.



Spaß beim gemeinsamen Sport gehört bei den METTNAU Joule-Junkies immer dazu.

Geschätzter METTNAU-Allrounder verabschiedet

Solche Mitarbeiter sind allseits beliebt: **Najim Zejnic**, seit April 1992 im Bereich der METTNAU-Technik tätig, war immer motiviert, offen und erledigte alle Aufgaben mit Engagement und guter Laune. So war es Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp und dem technischen Leiter Frank Herzog ein besonderes Anliegen, dem geschätzten „Neurentner“ persönlich zu danken und seine Leistungen zu würdigen. Markus Komp, der gerne mit ihm über Sport und Fußball fachsimpelte, betonte sein freundliches und herzliches Wesen. Najim Zejnic war immer ansprechbar, auch bei spontanen Arbeitseinsätzen oder technischen Problemen an Wochenenden war stets auf ihn Verlass. Wie der frühere technische Leiter wusste auch Frank Herzog, dass er in ihm einen Mitarbeiter hatte, der auch

von sich aus zugriff, Dinge, die ihm auffielen, nebenbei miterledigte und mit seiner Fröhlichkeit Gäste und Teamkollegen ansteckte. Beide dankten ihm sehr herzlich für seinen unermüdlichen Einsatz.

Der am 14. Mai 1947 in Jugoslawien geborene Najim Zejnic lebt mit seiner deutschen Frau und einem Kind seit langem in Markelfingen. Nach landwirtschaftlicher Arbeit und Wehrdienst in seiner Heimat und nach einiger Zeit als Arbeiter in Österreich kam er im Mai 1971 als Arbeiter nach Kehl und wurde dort von 1974 bis 1979 als Waldarbeiter eingesetzt. In dieser Funktion war er von Oktober 1979 bis März 1992 auch bei der Stadt Radolfzell beschäftigt, ehe er in die technische Abteilung der METTNAU wechseln konnte. Da er sich auch mit Errei-

chen des Rentenalters fit und tatendurstig fühlt, unterstützt er die METTNAU weiterhin auf Minijob-Basis.



Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp, Najim Zejnic und der technische Leiter Frank Herzog (v.l.).

Beste Stimmung beim Kurgast-Tennisturnier

METTNAU-Gäste schätzen freundschaftlichen Umgang bei TC Radolfzell

Das Tennisturnier für die Gäste der METTNAU ist eine sehr beliebte Tradition, nach der manche Teilnehmer ganz bewusst ihren Aufenthalt in den Kliniken der Radolfzeller Kureinrichtung planen. So waren auch beim 15. Turnier des TC Radolfzell am 16. August „Wiederholungstäter“ mit von der Partie. Die Gäste wissen, dass sie beim Tennisclub auf der Mettnau gern gesehen sind und hier auch außerhalb des Turniers die Möglichkeit haben, die Spielfelder zu nutzen – eine Offenheit, die keineswegs selbstverständlich ist. So haben sich zwischen langjährigen Gästen und Mitgliedern des Tennisclubs auch manche Freundschaften entwickelt.

Auch Vereinsmitglieder beteiligten sich – außer Konkurrenz – gerne als Spielpartner. Sie alle freuten sich, dass das Turnier stattfinden konnte, denn am Vormittag regnete es noch stark. Die Spiele selbst fanden dann bei Sonne und angenehmen Temperaturen statt. Roland Helmlinger überbrachte die Grüße der METTNAU, die die Siegerepokale und weitere Preise stiftete. Der zweite Vorsitzende des Traditionsclubs Matthias Baumann war als Spieler mit dabei. Er berichtete den Teilnehmern von den großen sportlichen Erfolgen und Spitzensportlern des TC Radolfzell, betonte jedoch, dass bei diesem Turnier

auch die Freude am Spiel, die Freundschaft und anschließend natürlich die Geselligkeit wichtig seien. Dies konnte Turnierleiter und Organisator Betram Dorer in seinem Fazit denn auch bestätigen: „Es waren sehr gute, harmonische Spiele, bei denen viel Lachen zu hören war.“

In diesem Jahr holte sich Achim Evers als souveräner Sieger den 1. Rang. Der zweite Platz ging an die ebenfalls erfolgreiche

Mariette Arndt, auf Rang drei kam Gunnar Schmidt. Der Name des Erstplatzierten wird nun in den Sockel des METTNAU-Cups eingraviert. Für die drei Gewinner gab es Siegerpokale und – wie auch für die anderen Teilnehmer – ein METTNAU-Geschenk nach Wahl. Die Gäste bedankten sich bei den Vertretern des Tennisclubs sehr herzlich für die freundschaftliche Aufnahme und die Ausrichtung dieses Turniers: „Wir freuen uns schon auf das nächste Mal!“



Die Gäste der METTNAU und unterstützende Clubmitglieder genossen das freundschaftliche Miteinander beim diesjährigen Kurgast-Tennisturnier im TC-Radolfzell mit dessen Vertretern (v.l.) Helmut Gürtler, Betram Dorer und Matthias Baumann (3.v.r.).

Kunsthäusle-Ausstellungen

Faszinierende Malerei und edler Schmuck

Ein willkommenes Ziel für METTNAU-Gäste und Besucher ist das Kunsthäusle beim Strandcafé Mettnau mit seinen wechselnden Ausstellungen. Bis **16. September** fasziniert die Radolfzeller Künstlerin Ruth Rapp mit ihren Landschaftsbildern und Blumen-Stilleben in Öl. Gleich mehrere der künstlerisch anspruchsvollen Gemälde zeigen die Mettnau und die reizvolle Bodenseelandschaft. Seit 1983 fanden die Werke von Ruth Rapp bei Ausstellungen im In- und Ausland große Aufmerksamkeit. Die Künstlerin kommt gerne mit den Besuchern ins Gespräch, auch unter Tel. 07732-2879.

Öffnungszeiten und Information:
täglich von 13-17.30 Uhr, So 10-18 Uhr.



Gold- und Silberschmuck von Roswitha Rinner und moderne Acrylmalerei von Dagmar Bucher sind vom **20.-30. September** zu bewundern. Neben selbst entworfenen Kreationen aus Gold, Silber und Süßwasserperlen zeigt **Roswitha Rinner** auch ausgesuchten Pforzheimer Schmuck von renommierten Herstellern. Sie ist seit 1994 in Hilzingen-Binningen selbstständig und präsentiert Interessierten ihr reichhaltiges Schmucksortiment nach Vereinbarung, Tel. 07739-869. **Dagmar Bucher** hat für diese Ausstellung vor allem Bilder zum Thema Garten und See gewählt. Sie hat ihr Atelier in der alten Apotheke in Hilzingen. Mehr erfahren Sie unter www.bucher-art.de.

Öffnungszeiten und Informationen:
Mo-Fr 13-17 Uhr, Sa-So 11-17 Uhr.



Begegnungen

mit Sylvana Roth



Passend zu Leseraum und Cafeteria der Werner-Messmer-Klinik hat die vielseitige Künstlerin Sylvana Roth ihre Bilder für die dortige Ausstellung ausgewählt. Neben 26 Jahren Ausdrucksarbeit in der Malerei setzt sie auch zahlreiche andere kreative Ideen um. So findet sich hier unter anderem einer der kunterbunten Holzstühle, von denen jeder ein Unikat ist. Auch der in der Klinik schon präsentierte „Bodenseestuhl“ in verschiedenen Holzarten ist eines der von ihr entworfenen Kunst- und Nutzobjekte.

Bei den regelmäßigen Besuchen der vor Ideen sprühenden Künstlerin in den Ausstellungsräumen kommen die Gäste gerne mit ihr ins Gespräch. Kontakt: Sylvana Roth, Tel. 07732-3604 oder über facebook.

Bummeln, stöbern, kaufen, genießen ...

Radolfzeller Altstadtfest und mehr



Das Radolfzeller Altstadtfest jeweils am ersten Samstag im September ist in der weiten Region sehr beliebt. Von 9 bis 20 Uhr kommen kleine und große Besucher gerne zum bunten Treiben in die reizvollen Straßen und Gassen der Stadt. Kunsthandwerker aus Süddeutschland, zahlreiche Radolfzeller Einzelhändler und Vereine, Gastronomen,

Musikgruppen und viele Akteure tragen zum Gelingen des großen Stadtfestes bei! Auch in diesem Jahr wird es vielerorts verschiedene Aktionen und Angebote für Kinder geben.

Tradition ist auch der vom Familienverband Radolfzell organisierte „Flohmarkt von Kindern für Kinder“, der sich über mehrere Straßen hinzieht. Und natürlich ist für das kulinarische Wohl, für Spaß und Unterhaltung bestens gesorgt. Nach den Attraktionen des Tages kann man dank der bewirtenden Vereine, Einzelhändler und dem Wirtekreis Radolfzell in Teilen der Innenstadt bis 22 Uhr bei einem gemütlichen Beisammensein die vielfältigen Eindrücke ausklingen lassen.

Natürlich gibt es im September noch zahlreiche weitere Feste wie beispielsweise das **Sommerfest der Feuerwehr Markelfingen** am 2. September, das **Oktoberfest in Liggeringen** am 8. September, das **Weinfest des Musikvereins Stahringen** am 15. September, das **Herbst- und Weinfest in Möggingen** und das **Mostfest in Böhringen** – beide am 23. September. Mehr zu diesen Terminen, zu Promenadenkonzerten und weiteren Veranstaltungen findet man im Radolfzeller Veranstaltungskalender oder unter www.radolfzell.de. Die Stadt heißt schon jetzt alle Besucher in Radolfzell und den Stadtteilen herzlich willkommen! ■

Stadtbibliothek im Ausweichquartier

Kompletter Medienbestand verfügbar

Das Österreichische Schlösschen am Marktplatz, Sitz der Radolfzeller Stadtbibliothek, wird ab September 2012 über zwei Jahre gründlich saniert. Ein umfassender Prozess, der durch einen gläsernen Treppen- und Fahrstuhlumbau an der Nordseite und andere Erweiterungen künftig deutlich verbes-

serte Nutzungsmöglichkeiten und komplette Barrierefreiheit auf allen Ebenen bieten wird.

Die Leiterin Petra Wucherer und ihr Team arbeiten intensiv am Umzug der Bibliothek und Einrichten im Ausweichquartier auf dem Parkplatz unterhalb des Weltklosters, im Mayerareal. Hier ist man ab dem 18. September für Lesefreunde da. Bis zur Fertigstellung im Jahr 2014 bietet man dort in hochwertigen Bürocontainern den gesamten Medienbestand an, lediglich bei den Sitzgelegenheiten vor Ort müssen Abstriche gemacht werden. Die 400 m² sind überwiegend barrierefrei zugänglich.

Auch die Fernleihe über den Deutschen Leihverkehr ist weiterhin möglich. Zudem wird es drei E-Book-Reader zum Ausleihen und Testen geben.

Alle Informationen zu den Öffnungszeiten, Ausleihmodalitäten und mehr während der Bauphase bekommen Sie hier: www.stadtbibliothek.radolfzell.info/Umbau oder über Tel. 07732/81-382. ■



Für Fischliebhaber!

Felchenwochen am Untersee



Am Untersee, der feinen Ecke des Bodensees, tischt man mit badischem Charme und Schweizer Gastfreundschaft alles auf, was See, Weiden, Äcker, Streuobstwiesen und Weinberge an leckeren Köstlichkeiten zu bieten haben. Hierzu gehört auch der Felchen als bekanntester und beliebtester Speisefisch am Bodensee. 27 Restaurants am deutschen und schweizerischen Untersee bieten während der Felchenwochen vom 10. September bis 7. Oktober ein 3-Gang-Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise zum einheitlichen Preis von EUR 21,50 bzw. SFr 33,- an.

Kurz vor Sonnenaufgang holen die Fischer auf dem Untersee die Netze ein, damit die Gäste am Abend in den teilnehmenden Restaurants garantiert fangfrische Felchen genießen können. Gerne geben die Gastronomen auch Informationen zu ihren Lieferanten. Für Fischliebhaber dürfte es spannend sein, die Palette der Menükreationen auszuprobieren. Dafür gibt es noch eine besondere Belohnung: Pro Menü erhält man im Felchenpass des Aktionsflyers einen Stempel. Wer mindestens drei Stempel bis spätestens 13.10.2012 einsendet, nimmt an der Verlosung sehr attraktiver Preise teil. Übrigens: Selbstverständlich ist auch das Restaurant Strandcafé Mettnau Partner der Felchenwochen – den herrlichen Blick von der neuen Sonnenterrasse am Seeufer bis hinüber zur Schweiz gibt es gratis dazu. ■

Insel Mainau in herbstlicher Blütenpracht

Ausflug auf die Blumeninsel mit vielen reizvollen Attraktionen

Herbst auf der Mainau heißt vor allem Dahlienpracht – ein wahres Blütenfeuerwerk am Dahlien Hügel der Insel von Ende August bis zum ersten Frost. Der Höhepunkt der Schau ist die alljährliche Wahl der Dahlienkönigin, welche bereits zum 60. Mal stattfindet und an der alle Mainau-Besucher vom **2. September bis zum 3. Oktober** teilnehmen können.

Zum Abschluss des Mainau-Blumenjahres „Sehnsucht nach Sonne – Inseln des Südens“ rückt eine Pflanze in den Fokus, die für tropischen Genuss steht: der Kakao- baum. Dieser Pflanze ist die Herbstausstellung im Palmenhaus „Die Speise der Götter“ gewidmet. Neben der Pflanze werden in der Schau auch deren landwirtschaftliche

Kultur, die Geschichte des Kakaoanbaus sowie die weitere Verarbeitung bis zur fertigen Schokolade veranschaulicht. Klar, dass dabei auch die Geschmacksnerven auf ihre Kosten kommen.



Informationen unter www.mainau.de. ■

Bildungs-, Gesundheits- & Kreativangebote

Neues Programm der vhs-Radolfzell ab sofort erhältlich

„Wenn wir nichts tun, werden wir auch nichts Neues erfahren“ – diese von Uwe Donath, Leiter der vhs-Radolfzell, genannte Maxime für die Bildungseinrichtung ist Grundlage dafür, dass auch im neuen Programmblatt ab Herbst 2012 bei den insgesamt 266 Kursen 74 neue Angebote enthalten sind. Neu war mit dem Radolfzeller Wertstoffhof auch der Ort, an dem die Volkshochschule ihr aktuelles Programm den geladenen Gästen und Dozenten präsentiert. Mit der „Neue Arbeit Konstanz“ und dem Kreisverband des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) ist man hier Kooperationen eingegangen.

So gibt es unter der Mettnau-Brücke etwa an zwei Samstagen im Monat (z.B. am 8. und 29. September 14-17 Uhr) eine Fahrradwerkstatt zur Selbsthilfe. Mit Erläuterungen zu Wirtschaft, Klima, „Rechnen ohne Strom“, „Tatort Schreibtisch“, Gesundheitsangeboten, leckerem Backvergnügen, Sprachen, beruflichen Kursen, Vorträgen, Exkursionen und vielem mehr hat das vhs-Team ein äußerst vielseitiges Angebot bei stabilen

Preisen zusammengestellt. Kompetente Dozenten und die Vertreter der „Ideenschmiede Volkshochschule Radolfzell e.V.“ sind engagierte Partner, wenn es darum geht, sich „gemeinsam für mehr Bildung“ einzusetzen. Ein weiterer Schwerpunkt der Angebote liegt auf kreativen Anregungen. Hierzu gehört auch das eintägige Angebot „Weckruf für Ideen“ am **Sonntag, 23. September** von 9 bis 15 Uhr mit einem Kreativitätstraining für alle, die nicht wissen, wie sie anfangen sollen. Hierbei lernt man Methoden kennen, die aus den Gedanken einen Fluss voller Ideen wachsen lassen und den Weg zur Umsetzung erleichtern.

Die Programmhefte liegen an vielen öffentlichen Stellen, in Banken und zahlreichen Geschäften von Radolfzell und natürlich bei der vhs-Radolfzell aus.

Weitere Informationen und Anmeldungen über www.vhs-radolfzell.de oder bei der vhs-Radolfzell, Güttinger Str. 19, 78315 Radolfzell, Tel. 07732-81-387, -388. ■



Gäste und Dozenten bei der Vorstellung des neuen vhs-Programmes, im Vordergrund (v.l.): VHS-Leiter Uwe Donath, Hanspeter Bürgel (ADFC) und Andreas Maucher (Neue Arbeit Konstanz).

UNESCO-Welterbe Pfahlbauten

Vortrag zu archäologischen Glanzlichtern

Die Reste der jungsteinzeitlichen und bronzezeitlichen Pfahlbausiedlungen am Bodensee und in Oberschwaben wurden mittlerweile von der UNESCO als Welterbe „geadelt“. Diese bis zu 6200 Jahre alten Siedlungen gehören zu den wichtigsten archäologischen Fundstellen des Landes.

Am **25. September** um 20 Uhr präsentieren die profunden Experten Helmut Schlichtherrle und Sabine Hagmann in der Vortragsreihe „Wissenswert“ in der Stadthalle Singen mit faszinierenden Bildern die archäologischen Topfunde, die unter Wasser und im Moor entdeckt wurden. Sie stellen damit einen einzigartigen Schatz des kulturellen Erbes im Alpenvorland vor.

Vorverkauf: Kultur & Tourismus Singen, Tel. 07731/85-262 oder /85-504, ticketing.stadthalle@singen.de. ■



Randnotiz: Essig mit Gschmäcke

Das Stadtmuseum Radolfzell lädt am **22. September** um 14 Uhr zu einem Kräuterspaziergang ein. Hierbei lernt man Kräuter und Früchte kennen, die Essig einen besonderen Geschmack verleihen. Anschließend geht es an die Zubereitung eines Kräuter- oder Beerenessigs zum Mitnehmen. Im historischen Ambiente des Museums klingt die Veranstaltung mit einer kleinen Verkostung aus.

Anmeldung und weitere Informationen über Stadtmuseum Radolfzell, Seetorstr. 3, Tel. 07732/81-530 oder museum@radolfzell.de. ■

Sonntag, 2. September

13:30 Uhr Kur und Kultur**
20:30 Uhr Kinofilm
 WMK, Raum Mainau

Montag, 3. September

19:30 Uhr Scheffelvortrag
 mit Frau Roth
 Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Dienstag, 4. September

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

Mittwoch, 5. September

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
 WMK*, Kunsttherapieraum
19:00 Uhr Bridgeabend
 WMK, Raum Höri
19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 6. September

16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang
19:00 Uhr Kunsttherapie
 WMK* s. Aushang
19:00 Uhr Spieleabend
 mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria
19:00 Uhr Weinseminar
 Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 7. September

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
18:45 Uhr Kur und Kultur**
19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 8. September

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

Sonntag, 9. September

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
13:30 Uhr Kur und Kultur**
20:30 Uhr Kinofilm
 WMK, Raum Mainau

Montag, 10. September

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

Dienstag, 11. September

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

Mittwoch, 12. September

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
 WMK*, Kunsttherapieraum
19:00 Uhr Bridgeabend
 WMK, Raum Höri
19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 13. September

16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang
19:00 Uhr Kunsttherapie
 WMK* s. Aushang
19:00 Uhr Spieleabend
 mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria
19:00 Uhr Weinseminar
 Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 14. September

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
18:45 Uhr Kur und Kultur**
19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
19:30 Uhr Harfenschnupperkurs
 mit Frau Dammert
 WMK, Musikzimmer

Sonntag, 16. September

13:30 Uhr Kur und Kultur**
20:30 Uhr Kinofilm
 WMK, Raum Mainau

Montag, 17. September

19:30 Uhr Lesung „Bodenseelyrik“
 mit Herrn Hof
 WMK, Raum Mainau

Dienstag, 18. September

19:00 Uhr Kunsttherapie
 WMK* s. Aushang
19:30 Uhr Singabend
 WMK, Raum Höri
19:30 Uhr Vortrag „Indien – Rundreise durch Rajasthan“
 mit Frau Rath
 WMK, Raum Mainau

Mittwoch, 19. September

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
 WMK*, Kunsttherapieraum
19:00 Uhr Bridgeabend
 WMK, Raum Höri
19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 20. September

16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang
19:00 Uhr Kunsttherapie
 WMK* s. Aushang
19:00 Uhr Spieleabend
 mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria
19:00 Uhr Weinseminar
 Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 21. September

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
18:45 Uhr Kur und Kultur**
19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 22. September

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

Sonntag, 23. September

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
13:30 Uhr Kur und Kultur**
20:30 Uhr Kinofilm
 WMK, Raum Mainau

Montag, 24. September

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

Dienstag, 25. September

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

Mittwoch, 26. September

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
 WMK*, Kunsttherapieraum
19:00 Uhr Bridgeabend
 WMK, Raum Höri
19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 27. September

16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang
19:00 Uhr Kunsttherapie
 WMK* s. Aushang
19:00 Uhr Spieleabend
 mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria
19:00 Uhr Weinseminar
 Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 28. September

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
18:45 Uhr Kur und Kultur**
19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

Samstag, 29. September

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

Sonntag, 30. September

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
 Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle
13:30 Uhr Kur und Kultur**
20:30 Uhr Kinofilm
 WMK, Raum Mainau

KRAFTZENTRUM BECKENBODEN: METTNAU-KURSE FÜR FRAUEN UND MÄNNER

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

In getrennten Kleingruppen geht die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz die Beckenbodenschwäche gezielt an (Anmeldung und Termine siehe Seite 28).

Die Termine für die nächsten Kurse werden auch in den Klinikaushängen rechtzeitig angekündigt.

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

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

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

Psychologische Beratung

Sprechstunde:

Mo-Fr (außer Di) ohne Voranmeldung jeweils 11:30-12 Uhr
Hier besteht die Möglichkeit zu einem unverbindlichen Vorgespräch und Einholen von Informationen auch bezüglich einer Beratung am Heimatort sowie zur Abklärung/Kennenlernen bei dem Wunsch nach Einzelgespräch/en.

Einzelgespräch:

Dr. Joachim Modes · Psychotherapeut · Tel. 343 · WMK 3. Etage, Zimmer 343
Dr. Dorothea Hensel-Dittmann · Psychotherapeutin · Tel. 443 · WMK 4. Etage, Zimmer 443 (Mo, Mi, Fr 11:30-12 Uhr)
Dipl. Psych. Aleksandra Schefczyk · Psychotherapeutin · Tel. 445 · WMK 4. Etage, Zimmer 445 (Di, Mi, Fr von 8-12 Uhr)
Termin nach Vorgespräch (auch tel. Terminvereinbarung gemäß obigen Zeiten) bzw. – auch ohne Vorgespräch – an der Disposition. Eine Zuweisung seitens des behandelnden Arztes ist nicht notwendig.

Nichtraucher-Training

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

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

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

Entspannungs-Training

Mo-Do jeweils 13:25 Uhr · Gymnastikhalle WMK
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.
Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungstraining
Fr 13:15 Uhr · WMK Raum Mainau

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

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

Gruppenschulung:

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

Beckenbodengymnastik

Kraftzentrum Beckenboden

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 Be-

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

Die nächsten Beckenboden-Kurse:

10.09. 15:00 Uhr Theorie
12.09. 19:30 Uhr Frauen Praxis / 20:30 Uhr Männer Praxis
17.09. 14:45 Uhr Frauen Praxis / 16:15 Uhr Männer Praxis
24.09. 15:00 Theorie
26.09. 19:30 Uhr Frauen Praxis / 20:30 Uhr Männer Praxis
01.10. 14:45 Uhr Frauen Praxis / 16:15 Uhr Männer Praxis



Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

Saunen

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

Kurpark-Klinik

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

Kurmittelhaus

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

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbäder

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

Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

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

Bewegungsbad A

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

Werner-Messmer-Klinik

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

Öffnungszeiten für die Öffentlichkeit

Sauna Kurmittelhaus

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

Schwimmbad Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

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

Bewegungsbad A

Mittwoch
Kinderschwimmen 14:00-17:00 Uhr
Freitag (auf Rezept)
Wassergymnastik 15:00-15:30 Uhr
Freitag
(nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr
Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

Das Kurmittelhaus ist vom 28.7.-6.9.2012 für die Öffentlichkeit geschlossen. Wir danken für Ihr Verständnis.

Dies & das für den Gast

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

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

Evangelische Kirche

Bühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

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

Weinprobe

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

Singabend mit Adam Kuhn

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

Gesundes Liegen

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

Rotary-Club

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

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

Lions Club Radolfzell-Singen

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

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

Tischtennis

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

Golf

Golfanlage Schloß Wiechs · Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

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



MIETWAGEN FÜR SIE

Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

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

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

Bitte rufen Sie an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin unter **077 32-98 2773**.

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



FASZINATION LUFTFAHRT



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

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

www.dorniermuseum.de

THEATER

Die Färbe

SINGEN

16. September 2012
Sonntags-Matinée

Theater-Fest

zur Spielzeiteröffnung
2012/13

Premiere 26. September

Die wundersame Schustersfrau

Volksposse von
Federico Garcia Lorca

Karten & Information:

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

BUCHTIPP

Isabel Allende: MAYAS TAGEBUCH

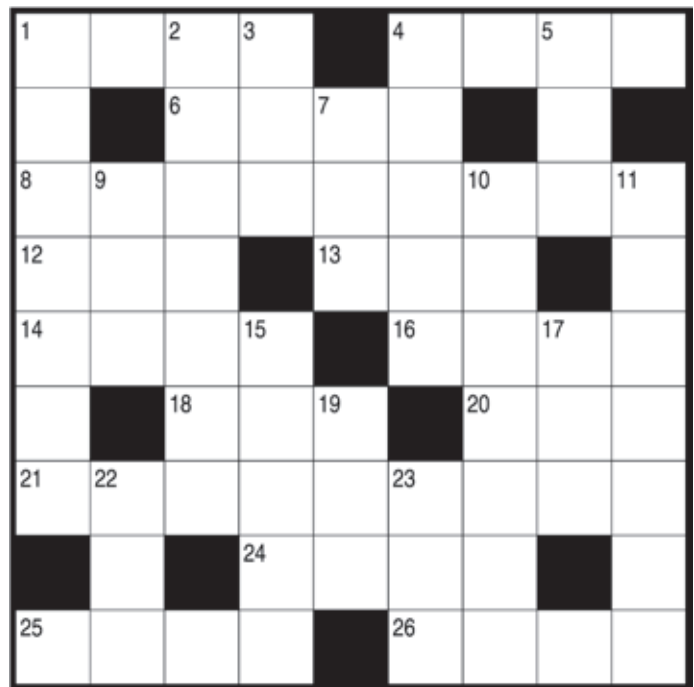
Die neunzehnjährige Maya ist auf der Flucht. Vor ihrem trostlosen Leben in Las Vegas, der Prostitution, den Drogen, der Polizei, einer brutalen Verbrecherbande. Mit Hilfe ihrer geliebten Großmutter gelangt sie auf eine abgelegene Insel im Süden Chiles. An diesem einfachen Ort mit seinen bodenständigen Bewohnern nimmt sie Quartier bei Manuel, einem kauzigen alten Anthropologen und Freund der Familie. Nach und nach kommt sie Manuel und den verstörenden Geheimnissen ihrer Familie auf die Spur, die mit der jüngeren Geschichte des Landes eng verbunden sind. Dabei begibt Maya sich auf ihr bislang größtes Abenteuer: die Entdeckung ihrer eigenen Seele. Doch als plötzlich Gestalten aus ihrem früheren Leben auftauchen, gerät alles ins Wanken.



Verlag Suhrkamp, Roman, 447 Seiten, gebunden ISBN: 978-3-518-42287-8 EUR 24,95

WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



Waagrecht: 1 Auch Tom wollte seine Bausteine früher nicht teilen 4 Aus solcher Farbe wird nie Haargel bestehen 6 Sie gehören zusammen wie Pech und Schwefel 8 So mancher Spottdichter suchte sich vielleicht schon im „Tierkreis“ 12 Ein Geigerzähler eignet sich nicht zum Segelschnüren! 13 Ob auch Carsten, Nadine und Natalie amerikanische Nachrichten schauen? 14 Solch mittellose Ritter werden in der Pfanne gebraten 16 Ein Brettspiel macht hier Reklame, aber nicht für die Herren der Schöpfung 18 Ob der Rap, leicht verdreht, auf einen deutschen Surrealisten (†1966) zurückgeht? 20 Sind weiche Rauchteilchen der Beginn des russischen Staates? 21 Hier sind nicht wirklich monetäre Plätze gesucht 24 Westeuropäische Insel mit eigenem Sprachgebrauch 25 Ein Titan war dieses Schiff nur im Tor 26 Was hat ein verdrehter Nanometer mit dem Sohn Judas im A.T. gemein?

Senkrecht: 1 Rekrut Jakob A. muss hier eine Sperre erdulden 2 Der Brillenglasproduzent ist zum größten Teil verantwortlich für die bestmögliche Sichtweite 3 Italienisches „Land“ des immerwährenden Frühlings? 4 Auf anderem Fuße zeigte das Weihnachtsmonster seine eitrigen Stellen 5 Er wird auf See glatt in den Schatten gestellt 7

Hat die Französin Jeanne eigentlich ihren eigenen Triumphbogen bekommen? 9 Wenn ein Lateiner in die Luft geht 10 Das sind des Gauners mundartliche Requisiten 11 Der Schnee kann es besonders leise im Volkslied 15 Elektrikers Handhabung zwischen einem Gerät und der Erde 17 Wagnis, Risiko und „Augenzu!“ sind seine Gefährten 19 Unerklärliches zwischen Himmel und Erde, parapsychologisch gesehen (kurz) 22 Unheilgöttin, aus der Rückschau betrachtet, bedroht hier einen kurzen Griechen 23 Vor- und zurückglänzendes französisches Gold

AUFLÖSUNG AUGUST 2012:

S	A	F	T	L	O	R	D
O	L	A	M	A	E	E	
R	O	A	S	T	B	E	E
G	N	U	V	O	N	L	
L	A	S	T	E	T	W	A
O	C	A	B	W	E	G	
S	C	H	I	E	B	U	N
H	G	I	E	R	E		
P	I	S	A	O	F	E	N

CERAMICA
ULLI BEHOLZ

Kirchgasse 16
direkt beim
radolfzeller münster

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

**Erleben Sie Technik und Kunst im
Zeppelin Museum Friedrichshafen**

Wichtige Termine 2012

16.12.2011 bis 26.2.2012
HCEHERE WESEN – Roland Fuhrmann

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

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

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

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

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

5.10.2012 bis 6.1.2013
ANTON STANKOWSKI – Fotografie



ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN

TECHNIK UND KUNST

Öffnungszeiten: Mai – Oktober: täglich 9 – 17 Uhr
November – April: Di – So 10 – 17 Uhr

Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen

Info-Telefon: +49 / 75 41 / 3801-0 · www.zeppelin-museum.de

seemaxx.
Factory Outlet Center Radolfzell



Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

30% bis
70%
Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER Reebok
LEVI'S TRUSSARDI camel active K+S jordan cardin OPTIKER MILKMA
WOLFSBERG DOCKERS K+S MARC UNCOVER
MCXX CHEVY felina GERRY WEBER TOMMY HILFINGER

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

AKTIONSGEMEINSCHAFT
RADOLFZELL

HERZLICH WILLKOMMEN
IN RADOLFZELL



TERMINE

- 06.07.2012 Sparkassenhock
- 14. - 16.07.2012 Hausherrnfest
- 21. - 23.07.2012 Zeller Filmmächte
- 28.07.2012 Erlebnissamstag
- 29.07.2012 Bodensee Megathlon
- 31.07.2012 Beginn Sommerakademie
- 01.09.2012 Altstadtfest
- 21.09.2012 Vivactiva Bodensee-Firmenlauf
- 02.10.2012 Kulturnacht
- 07.10.2012 Musik uff de Gass
- bis 02.09.2012 Wöchentlicher Abendmarkt auf dem Marktplatz
donnerstags 16:00 bis 20:00 Uhr

Radolfzell Sparkasse Singen-Radolfzell | www.herzlich-einkaufen.de

Schöne ? ? ?
Erinnerungen ?
gesammelt ? ?

**Dann halten Sie
diese doch fest!**
z.B. als Kalender, Poster oder
gedruckt auf eine Acrylglas-Platte

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

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

ZEPPELIN
Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



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

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

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen



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

- H¹ Bushaltestelle
- H² Bushaltestelle
- H³ Bushaltestelle
- U¹ Unterkurort
- U² Unterkurort
- U³ Unterkurort
- U⁴ Unterkurort
- U⁵ Unterkurort
- U⁶ Unterkurort
- M¹ METTNAU-Gebäude
- M² METTNAU-Gebäude
- M³ METTNAU-Gebäude
- S¹ Freizeitanlage

- Kunstracenplatz
- Sportplatz
- Stadion
- Werner-Messmer-Schule
- Mettnau Park
- Mettnauturm
- Tennisplätze
- Strandcafé
- Therapiegelände

- H¹ Bushaltestelle „Sportplatz“**
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Klinik Seehalde)
- H² Bushaltestelle „Mettnau Klinik“**
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Werner-Messmer-Klinik und der Kurpark-Klinik)
- H³ Bushaltestelle „Strandbad“, Wendeplatte**
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik und der Undine)
- U¹ Hermann-Albrecht-Klinik (HAK)**
- U² Werner-Messmer-Klinik (WMK)**
mit Haus B
- U³ Klinik Seehalde (KSH)**
mit Villa und Apartmenthaus
- U⁴ Kurpark-Klinik (KPK)**
- U⁵ Haus Undine**
- U⁶ Haus Christine**

- M¹ Kurmittelhaus (KMH)**
Ärztelabor HAK, Sport- und Therapieeinrichtungen, Sauna, Bewegungsbad
- M² Scheffelschloßchen**
Kurdirektion
- M³ Verwaltungsgebäude**
mit Reservierungsabteilung und Patientenabrechnungsstelle
Reservierungsabteilung Tel. +49 (0) 7732 151-810
Patientenabrechnungsstelle Tel. +49 (0) 7732 151-811
- S¹ Zentrum für Schlafmedizin der METTNAU**

H = Bushaltestelle
 U = Unterkurort
 M = METTNAU-Gebäude
 F = Freizeitanlage