

Radolfzell am Bodensee ,zeller magazin

2019
Mai - Juni

KUNST AUF NEUEN WEGEN

Von Monet bis Kandinsky

BILDHAUERSYMPOSIUM

Freiluftkunst im Mettnaupark

MILCHWERK MUSIK FESTIVAL

mit Wettbewerb für regionale Bands





Wärme. Wasser. Leben.

84 Zimmer | Suiten | Restaurant RUBIN mit Terrassen | Sky-Lounge PURPUR
Events | Meetings | Seminare | HotSpa mit Seezugang | Japanisches
Onsen-Bad | Saunawelten | Seezugang | Pool | Segeln | Biken | Golfen

bo ra
HotSpaResort



bora HotSpaResort ****



www.bora-hotsparesort.de



Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell



T 00 49 - 77 32 - 950 400

Wärme. Wasser. Leben.



Japanisches Onsen-Bad | Bambus-Sauna | Salz-Grotte mit Gradierwerk | Ruheraum mit Tatamimatten
Schaukelliegen | Rauchsauna | Kelo-Sauna | Erdsauna | Sanarium | Infrarot-Kabine | Dampfbad | Massagen
Oasen der Ruhe | Kaminecke | Steinduschen | Pool | Seezugang | Saunabar | Restaurant | Wellness





Das Kulturjahr 2019 hat bereits mit einem herausragenden Kabarett-Winter begonnen und wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf weitere vielversprechende Kulturhighlights. Mit Spannung erwarten wir die Kunstaussstellung „Von Monet bis Kandinsky – Revolutionäre der Kunst“, die am 31. Mai im Milchwerk eröffnet wird. Die Werke der bedeutendsten Künstler aus der Epoche der Klassischen Moderne werden in einer einzigartigen Kombination aus animierter Video-Projektion und ausgewählter Musik präsentiert. Mehrere Videokünstler und Kunstkenner haben über viele Monate an den Ausstellungsinhalten gearbeitet, um Ihnen eine ganz neue Perspektive auf die Kunst zu ermöglichen. Lassen Sie sich überraschen!

Vom 12. bis 18. Mai findet bereits zum dritten Mal das Bildhauersymposium statt. Fünf Künstlerinnen und Künstler werden den Mettnaupark erneut zu einem „Wohnzimmer der Kunst“ umfunktionieren. Begleitend zur Freiluft-Kunst laden die Teilnehmer zu

einer Ausstellung fertiger Arbeiten in den Gewölbekeller der Stadtbibliothek ein.

Am Pfingstwochenende wartet direkt das nächste Highlight: Das Seefestival! Freuen Sie sich auf zwei fulminante Festivaltage mit der SWR Big Band, der Pop- und Jazzsängerin Fola Dada und dem Jugendblasorchester Radolfzell sowie erfolgreichen Bands, die Freunden der Blech- und Brassmusik Ohren machen werden. Nach dem Seefestival ist der Musiksommer aber noch nicht vorbei – ganz im Gegenteil, vom 4. bis 8. September findet ebenfalls die zweite Auflage des Milchwerk Musik Festival statt. Wir sind schon gespannt auf die fünf großen Konzerte mit angesagten Popkünstlern wie Max Giesinger und Spitzenbands aus den verschiedensten Genres. Im Kalender markieren sollten Sie sich auch den 2. Oktober, wo Radolfzell wieder zur Kulturnacht einlädt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Angélique Tracik
Leiterin des Fachbereichs Kultur der Stadt Radolfzell

INHALT



4



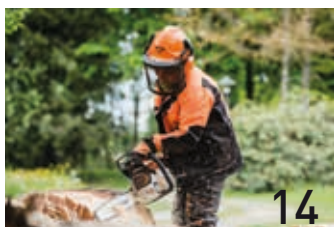
6



8



12



14

Kunst auf neuen Wegen: Von Monet bis Kandinsky. Revolutionäre der Kunst	4-5
Die Musikstadt lebt	6-7
Waltraud Rasch: Ein Leben für die Kultur	8-9
Naturanhe Gemütlichkeit im Wohnmobil	10-11
Einkaufsspaß, Sport & gute Laune!	12-13
3. Bildhauersymposium: Freiluft-Kunst im Mettnaupark	14
Vertage nicht dein Glück, ändere dein Leben	15
Radolfzeller Marktkultur	16-18
Die METTNAU – das Gesundheitszentrum am Bodensee	19-24
Kinderfest in Markelfingen	25
zell mal 4 – Neues aus der Gastroszene	26-27
2. Milchwerk Musik Festival Radolfzell	28-29
Wirtschaftsförderung: Jeden Tag eine Stunde „Fokuszeit“	30-31
Stadtwerke: Ein Ort voller Sonnenenergie	32-33
Veranstaltungen Mai – Juni 2019	34-37
Impressum	37
Gewinnspiel Randnotiz RUDOLF	38



16



26



28



30



32

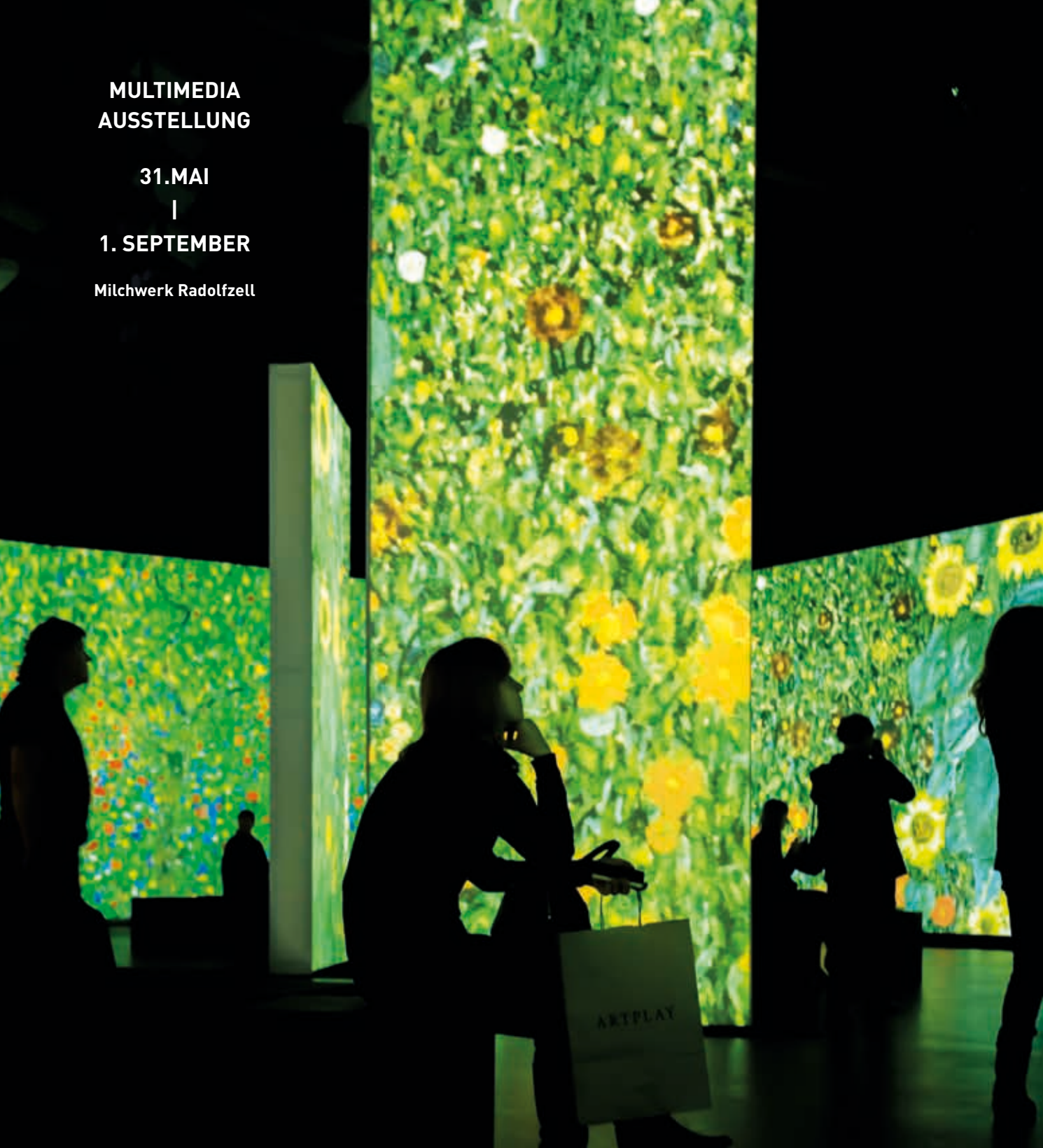
MULTIMEDIA
AUSSTELLUNG

31. MAI

|

1. SEPTEMBER

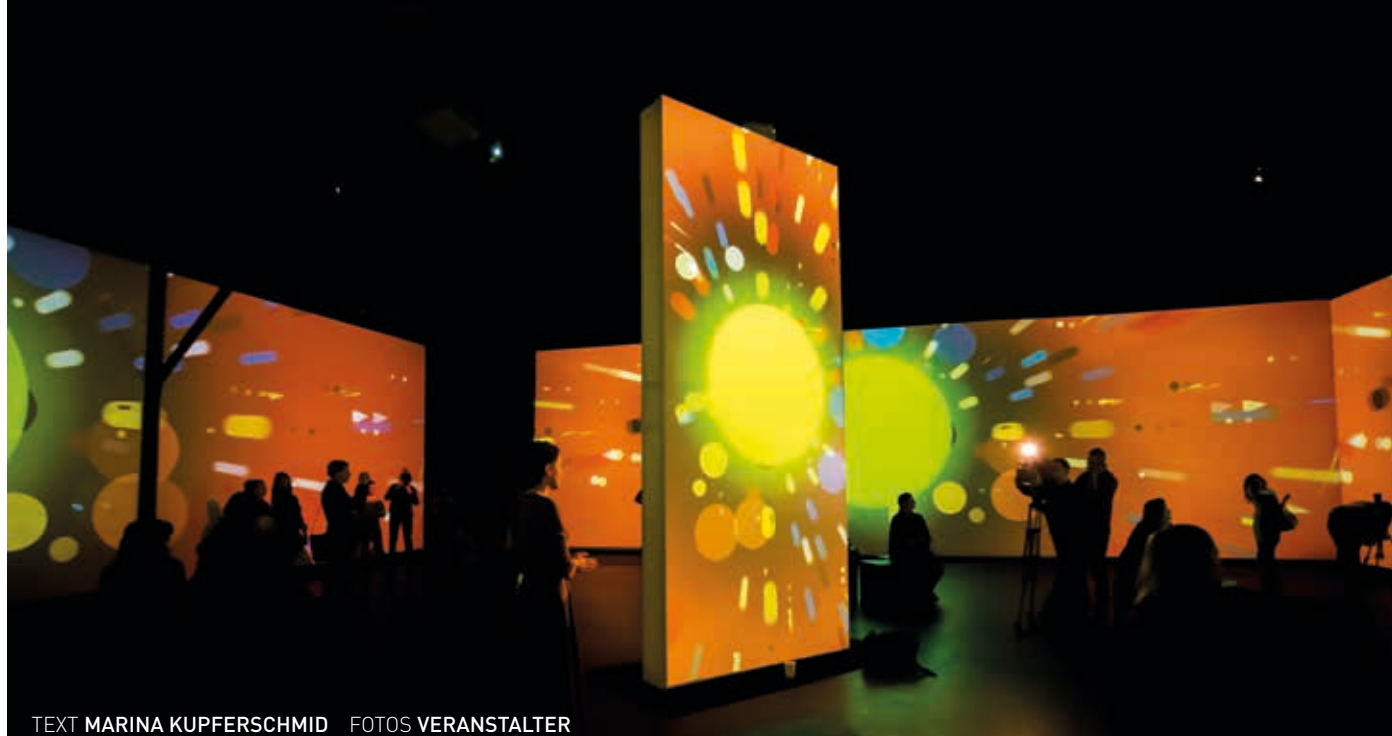
Milchwerk Radolfzell



Berlin » Bangkok » Radolfzell. Berlin » Bangkok » Radolfzell. Berlin » Bangkok » R

Kunst auf neuen Wegen

„Von Monet bis Kandinsky. Revolutionäre der Kunst“



TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS VERANSTALTER

Werke großer Maler zu ausgewählter Musik in animierter Videoproduktion vereinen sich in der spannenden Multimedia-Ausstellung „Von Monet bis Kandinsky. Revolutionäre der Kunst“ zu einer einzigartigen Symbiose, die ganz neue Perspektiven auf die Kunst eröffnet und jeden Ausstellungsbesuch zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lässt. Vom **31. Mai bis 1. September** ist die spektakuläre Wanderausstellung im Radolfzeller Milchwerk zu sehen.

Dass die Ausstellung nach ihrem großen Erfolg in Berlin zu ihrem zweiten Auftritt in Deutschland überhaupt nach Radolfzell kommt – parallel dazu findet sie in Bangkok statt – ist einem Glücksfall zu verdanken. Denn Hauptsponsor der Schau ist Dr. Peter Schnüchel aus der Schweiz, Bauherr des Kornhaus Romanshorn, der nach dessen Umbau ab Mitte 2020 dort ebenfalls hochattraktive Wanderausstellungen anbieten will, unter anderem dieses Multimedia-Kunstprojekt.

Die multimediale Bilderschau zeigt Werke von **Claude Monet, Georges Seurat, Paul Gauguin, Vincent Van Gogh, Paul Cézanne, Henri Rousseau, Juan Gris, Robert Delaunay, Paul Klee und Wassily Kandinsky**. Allen Malern gemeinsam ist die Suche nach neuen visuellen Formen, um die gewaltigen Metamorphosen ihrer Zeit zu erfassen, die geprägt war von der industriellen Revolution, politischen Umbrüchen und Kriegen. Ihre Abkehr von der Abbildung der Realität entfaltete sich unter anderem im Expressionismus, in der abstrakten Malerei, im Surrealismus und Suprematismus. Mit Hilfe digitaler Techniken werden die Bilder auf ein Neues zum Leben erweckt. Eine spektakuläre Reise zur revolutionären Kunst des 19./20. Jahrhunderts mit gestochen scharfen HD-Projektionen auf riesigen, im großen multimedialen Raum in verschiedenen Winkeln angeordneten Leinwänden und begleitender Musik in Dolby Surround, die dem Besucher eine ganz neue Sicht auf die Kunst eröffnen möchte. Für die Endlosschleife von insgesamt 60 Minuten wurden etwa 1500 Arbeiten aus 20 Museen aus der ganzen Welt digital bearbeitet. Dazu haben mehrere Videokünstler und Kunstkenner über viele Monate an den Ausstellungsinhalten gearbeitet.

Die Idee „Von Monet bis Kandinsky. Revolutionäre der Kunst“ wurde von der Vision Multimedia Projects GmbH unter der Leitung von Oleg Marinin ins Leben gerufen, weltweit agierender

und prominenter Vertreter von Digital Arts. Unter anderem will er der „breiten Masse Lust auf Kunst machen“, so schildert er seinen Bildungsauftrag. Die Besucher sollen angeregt werden, sich stärker mit Kunst auseinanderzusetzen, vielleicht selbst zu malen oder sich in den nächsten Jahren die Originale in den weltweit verstreuten Museen anzuschauen.

Zur Einführung gibt es im Seitenflügel des Milchwerks Schautafeln, und das Milchwerk plant zusätzlich ein museumspädagogisches Angebot für Schulen. Die Video-Endlosschleife läuft ohne Unterbrechung, so dass vom 31. Mai bis 1. September ein täglicher Eintritt zwischen 10 und 20 Uhr in die Ausstellung möglich ist. Die Ausstellung ist mit wenigen Ausnahmen von Montag bis Sonntag geöffnet.

Preise: Einzeltickets (ab 16 Jahre) kosten 15 Euro, Familientickets (zwei Erwachsene und bis zu drei Kinder) 30 Euro, Tickets für Kinder und Schüler (7 bis 15 Jahre) kosten 5 Euro. Kinder bis 6 Jahre sind frei. Infos zum Ticket-Vorverkauf unter www.milchwerk-radolfzell.reservix.de



Oleg Marinin, weltweit agierender und prominenter Vertreter von Digital Arts, will unter anderem der „breiten Masse Lust auf Kunst machen“.



KULTUR
Radolfzell
präsentiert.

DIE MUSIKSTADT LEBT!



Der Countdown für das zweite große Seefestival in Radolfzell am Bodensee läuft. Sechs einzigartige Bands lassen am 8. und 9. Juni mit einem mitreißenden Mix aus Swing und Brass das Konzertsegel am See beben. Doch nicht allein innovative Konzertideen und überregional attraktive Veranstaltungsformate verleihen der Musikstadt neue Impulse. Radolfzell hat weitere große Pläne, um sich mit seiner besonderen Musikkultur klar zu positionieren. Ein Gespräch mit den Projektverantwortlichen Martin Lang (links), Leiter des Städtischen Kulturbüros, und Musikschulleiter Hans Heinrich Hartmann (rechts).

Herr Lang, mit der erfolgreichen Städtischen Musikschule, in der etliche Berufsmusiker ihre Wurzeln haben, mit der Stadtkapelle als Höchststufenorchester und über 2000 aktiven Musikern in der Stadt sowie Erfolgsgeschichten wie dem Seefestival und der Internationalen Sommerakademie hat Radolfzell längst den Ruf einer Musikstadt inne. Wo will sie weiter hin bzw. ist man phasenweise vielleicht schon am Ziel?

Die Frage muss man, glaube ich, aus zwei Blickwinkeln betrachten. Zum einen ist die Substanz an musikalischer Begeisterung, Expertise, Formaten und der Menge der musizierenden Einwohner der Stadt, ohne die das gesamte Projekt Musikstadt gar nicht darstellbar wäre, auf jeden Fall bereits vorhanden. Auf der anderen Seite gilt es, die genannten Eigenschaften den Menschen vor Ort aber auch bewusst zu machen, sie für die Thematik zu sensibilisieren und dafür zu gewinnen, das konstant hohe Level zu halten. Und natürlich das, was hier gemeinsam geschaffen wird, auch über die Grenzen der Stadt hinauszutragen.

Die Kultur ist gesund, wenn wir neugierig bleiben und daher ist man auch niemals wirklich angekommen in diesem Bereich. Dafür gibt es zu viele spannende Entwicklungen, Begegnungen, Vernetzungen und Ideen, die natürlich in die Konzeption der kommenden Jahre einfließen.

Das Kulturbüro hat sich viel vorgenommen, um die Musikkultur weiter zu entwickeln. Können Sie einige Schwerpunkte nennen?

Neben den größeren Veranstaltungsformaten wie den Musiktagen zu den Heimmattagen 2021, auf die ich später noch ausführlicher eingehe, ist einer der langfristigen Schwerpunkte die Herausarbeitung der Veranstaltungen mit den Radolfzeller Erfolgsgeschichten. Es gibt eine lange Liste von Persönlichkeiten, die in der Radolfzeller Musikschule herangebildet und später zu erfolgreichen Berufsmusikern wurden und mit denen gemeinsam in den kommenden Jahren in Radolfzell gearbeitet werden soll. Diese Zusammenarbeit erfolgt bspw. in Konzerten und Produktionen vor Ort in Radolfzell aber auch in Workshops, Weiterbildung und der Inspiration für die lokalen Musiker.

Zudem wollen wir jungen Musikern verstärkt Möglichkeiten für Auftritte und die Zusammenarbeit mit professionellen Musikern

geben. Beispiele hierfür wären das Konzert des Jugendblasorchesters Radolfzell mit der SWR Big Band am ersten Tag des diesjährigen Seefestivals. Oder auch der Bandwettbewerb im Rahmen des Milchwerk Musikfestivals am 3. September.

Herr Hartmann, eine wichtige Säule zur Musikstadt ist die musikalische Ausbildung und Nachwuchsförderung. Was ist hier geplant?

Die Musikschule als zentrale städtische Ausbildungseinrichtung für den musikalischen Nachwuchs in Radolfzell hat sich das Ziel gesetzt, durch intensive Kooperationen mit Schulen, Kindergärten und Vereinen mehr Kindern und Jugendlichen den Zugang zur Musik zu ermöglichen. Musikalische Grundausbildungsangebote im Vorschulbereich sind die Basis für ein späteres Erlernen eines Instrumentes. Angebote im Ganztagesgrundschulbereich und Kooperationen an den weiterführenden Schulen, wie beispielsweise Bläserklassen, schaffen ein musikalisches Umfeld im Lebensraum „Schule“. Aber auch die Spitzenförderung und Leistungsebene dürfen wir nicht vergessen. Wir möchten unter anderem die professionellen Musiker, die aus der sehr erfolgreichen jahrzehntelangen musikalischen Nachwuchsarbeit in Radolfzell hervorgegangen sind und heute in renommierten Orchestern spielen oder an Hochschulen lehren, einladen, mit unseren Jugendlichen zu arbeiten. Wir freuen uns hierbei auf sehr interessante Begegnungen.

Erfreulich ist auch die Tatsache, dass Angebote für die musikalische Erwachsenenarbeit immer stärker nachgefragt werden. An der Musikschule hat sich beispielsweise in der jüngeren Vergangenheit eine Bläsergruppe mit Neu- und Wiedereinsteigern zusammengefunden.

Digitale Unterrichtsformen in einem Musiklabor sind auch im Gespräch. Was verbirgt sich dahinter?

Musiklabor steht hier stellvertretend für einen Begriff, der uns in vielen Lebensbereichen schon durchdrungen hat. Die Digitalisierung. Ich bin sicher, dass sich in verschiedenen Bereichen auch der klassische Instrumentalunterricht verändern wird, in der Form und inhaltlich. Gerade junge Menschen sollen hier besonders angesprochen werden. Wir halten das für ein sehr wichtiges Zukunftsthema und sind in Radolfzell dabei, ein Konzept für neue, moderne Unterrichtsformen in einem digitalen Umfeld zu entwickeln.

Seefestival Radolfzell

Am 8. und 9. Juni geht das Seefestival Radolfzell in die zweite Runde. Erneut steht die Stadt ganz im Zeichen der Brass-Musik. Sechs Bands lassen es an den zwei Tagen am Konzertsegel krachen.

Herr Lang, die Musikstadt Radolfzell will künftig stärker als Netzwerk und Plattform agieren. Wie ist das zu verstehen?

Der Netzwerkgedanke ist auf der einen Seite eng an die lokalen Musiker und Musikakteure geknüpft, die beim Projekt Musikstadt die Chance erhalten, sich mit neuen Ideen und Formaten einzubringen. Dabei soll es im Idealfall zu neuen Vernetzungen und Veranstaltungsformaten innerhalb der Musikszene kommen, bei denen wir im Rahmen des Projekts Musikstadt bei der Kommunikation und der Umsetzung helfen. Auch im Rahmen der neuen Kultur-Homepage, die in diesem Jahr kommen wird, wird es eine Plattform zur Darstellung der aktiven Musikszene geben.

Auf der anderen Seite spielt der Netzwerkgedanke auch auf der überregionalen Ebene wie bspw. der Kooperation mit der Südwestdeutschen Philharmonie, dem Bodenseefestival oder der Internationalen Sommerakademie eine wichtige Rolle. Bei der Akademie im vergangenen Sommer fanden sich bspw. zwei junge Musiker, die nun im kommenden November ein gemeinsames und selbst gestaltetes Lounge-Konzert im Milchwerk-Foyer spielen werden.

Was ist für die nächsten Jahre an größeren Veranstaltungen angedacht?

Ein großes Thema sind die Heimattage Baden-Württemberg, für die Radolfzell am Bodensee 2021 Gastgeber ist, und die in diesem Rahmen geplanten Musiktage. Der Gedanke von Radolfzell und dem Seefestival als musikalischer Treffpunkt wird zu den Heimattagen ausgebaut. Wir wollen zum Seefestival 2021 die spannendsten Musiker und Ensembles aus den verschiedenen musikalischen Zentren in Baden-Württemberg einladen, sich in Radolfzell vorzustellen. Gleichzeitig präsentiert sich Radolfzell selbst mit ausgewählten Musikgruppen der Stadt, die in einer Vorausscheidung in 2020 ermittelt werden. Die ganze Stadt wird zur Bühne, da alle Bands nicht nur am Konzertsegel, sondern auch in zahlreichen anderen Veranstaltungsräumen und auch auf den Straßen und Plätzen der Stadt spielen werden. Ein echtes Showcase-Festival sozusagen.

Weiter ist für 2021 im klassischen Musikbereich eine Produktion mit zwei bekannten Radolfzeller Musikern und der Südwestdeutschen Philharmonie geplant.

Noch näher und intensiver sind die Vorbereitungen für Kooperationsveranstaltungen mit dem Bodenseefestival im Mai 2020, bei denen wir gerade in der Planung für ein musikalisches Projekt mit unserer Partnerstadt Amriswil sowie einem Konzert mit dem Welt-Schlagzeuger Martin Grubinger sind.

Aber der Blick geht natürlich auch schon in das Jahr 2022, wenn unsere Stadtkapelle 250 Jahre alt wird und dies gebührend gefeiert werden soll.

FRAGEN MARINA KUPFERSCHMID FOTOS RENÉ LAMB

1. Festivaltag, Samstag, 8. Juni, 19 Uhr



FOTO LENA SEMMELROGGEN

Eröffnung durch das Jugendblasorchester Radolfzell und SWR Big Band, anschließend Konzert der SWR Big Band mit der Pop und Jazz-Sängerin Fola Dada.

2. Festivaltag, Sonntag, 9. Juni, ab 14.30 Uhr



FOTO FELIX BAAB

Moop Mama & Friends, Granada, Folkshilfe, Die Brasserie und Froschenkapelle Radolfzell.

Kombitickets und Tagestickets sind unter www.reservix.de oder bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, erhältlich, Telefon 07732/81 500.

Infos zu Ermäßigungen erhalten Sie ebenfalls unter www.reservix.de

Weitere Infos unter www.facebook.com/KulturRadolfzell

Ein Leben für die KULTUR



„Künstlerische Arbeit verbindet und überwindet Einsamkeit. Für mich ist dabei immer wichtig, was zwischen den Menschen geschieht, was lebendig hin und her schwingt, wenn zusammen gearbeitet, gespielt, getanzt, gedacht und gelacht wird“, sagt die Radolfzeller Theater- und Zirkuspädagogin Waltraud Rasch.

TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTO CHRISTIAN DIERKS

Waltraud Rasch ist aus der Radolfzeller Kulturszene nicht mehr wegzudenken. Nicht umsonst wurde die Regisseurin und Leiterin des Vereins „Zeller Kultur“ im Jahr 2018 für ihr kulturelles Wirken mit dem Bürgerpreis der SPD ausgezeichnet, einem Preis, mit dem der SPD-Ortsverein Radolfzell seit über 20 Jahren Institutionen beziehungsweise Menschen auszeichnet, die sich in besonderer Weise für die Stadt engagiert haben. Auf die Auszeichnung angesprochen, reagiert Waltraud Rasch fast ein wenig peinlich berührt, winkt ab und sagt: „Der Preis ehrt mich natürlich sehr, aber er ist eigentlich eine Auszeichnung für ein Team, für all die Menschen, die sich für die Zeller Kultur engagieren.“

Theaterpädagogik für Kids

Waltraud Rasch lebt ihre Leidenschaft für die Kultur. Nach dem Schulabschluss und einem kurzen beruflichen Umweg als Krankenschwesternhelferin spielte sie bereits im Jahr 1982 an drei Stuttgarter Theaterproduktionen mit. Parallel absolvierte sie eine private Gesangsausbildung, belegte Kurse in Pantomime, Fechten und Steppen. Sie schrieb Soloprogramme, die in Berlin und Stuttgart aufgeführt wurden, und übernahm im Jahr 1988 ein theaterpädagogisches Projekt der mobilen Jugendarbeit in Stuttgart. Im Jahr 1992 kam sie nach Radolfzell und übernahm sozial- und theaterpädagogische Aufgaben in der Radolfzeller „Kinderwohnung“, einer Kin-

der- und Jugendhilfeeinrichtung des Diakonischen Werks. Diese Aufgabe sollte sie 20 Jahre lang begleiten, davon 13 Jahre als Leiterin der Einrichtung. Heute resümiert sie diese Jahre: „In der Kinderwohnung steckte wirklich mein Herzblut, und abgesehen von den vielen wunderbaren persönlichen Erlebnissen habe ich vieles gelernt, was dort auch nach meiner Zeit Anwendung findet. Ich weiß, wie man eine Einrichtung initiiert, entwickelt, weiterentwickelt, sinnvoll mit Inhalt füllt und Menschen findet, die Feuer fangen und diese Einrichtung und Projekte mit unterstützen.“

Das „Theater-Zeller-Kultur-Zentrum“

Waltraud Rasch hat sich neben ihrer Arbeit in der Kinderwohnung auf vielfache Weise für die Kultur stark gemacht. Allein 16 Jahre war sie Initiatorin, Koordinatorin und Vorstand der „Kulturwerkstatt Unterbühl“ in Öhningen, einem Ort, der Freiraum für das Zusammenspiel von Pädagogik, Kunst und Ökologie bot. In diesem Verein entwickelte sie ab 1993 verschiedene Theaterprojekte mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. „Wir hatten anfangs keinen festen Probenraum“, erzählt Waltraud Rasch. „Wir haben dort geprobt, wo es uns ermöglicht wurde, teilweise unter fragwürdigen Bedingungen.“ Dann, im Jahr 2009, bekam die engagierte Kulturschaffende endlich die große Chance, ihre Vision der „Zeller Kultur mit eigenen Räumen“ zu verwirklichen. Ex-Oberbürgermeister Jörg Schmid bat sie, ein Konzept für ihr Vorhaben vorzulegen. Das tat Waltraud Rasch und sie konnte mit ihren Ideen den OB und den Gemeinderat schnell überzeugen. Die Stadt Radolfzell überließ ihr, beziehungsweise dem neu gegründeten Verein „Zeller Kultur e.V.“ die alten Räume der ehemaligen Stadtschreinerei in der Fürstenbergstraße, die ursprünglich abgerissen werden sollten. Für den Umbau und die Unterhaltskosten muss der Verein aufkommen. „Wir fanden dort ein wahres Baustellenchaos und unbeheizte Räume, aus denen wir jedoch mit wenig Geld und dem unermüdlichen Einsatz freiwilliger Helfer in zig Stunden Eigenleistung die „Zeller Kulturwerkstatt“ geschaffen haben. Einen Raum der Begegnung und des Miteinanders, in dem nicht nur Theater gespielt, gemalt und getanzt wird, sondern vor allem gelebt und gelacht.“ Als Regisseurin und Geschäftsführerin der Zeller Kultur gehört nicht nur die inhaltliche Ausrichtung

und Umsetzung des Programms und der Stücke zu ihrem Aufgabengebiet, sondern leider auch jede Menge Bürokratie. Große Unterstützung erhält Waltraud Rasch von ihrem Ehemann Andreas Nitschke. Er, ein Schreinermeister, ist nicht nur bei dem Umbau und der Renovierung als Handwerker und Bauleiter eine unerlässliche Hilfe, sondern steht auch seit Jahren als Schauspielere auf der Bühne. Das Theaterspiel ist für Jedermann, die Stücke werden mit Laiendarstellern besetzt. „Das ist immer ganz spannend“, so die Theaterpädagogin. „Wir haben für jede Generation eine Theatergruppe. Um bei uns mitzumachen, braucht es keine Vorkenntnisse, lediglich die Bereitschaft, sich für etwa ein Jahr an eine Gruppe zu binden, mitzugehen, sich einzubringen. Und ich weiß, dass ich jeden, der sich darauf einlässt, in seine Rolle führen kann.“

Kultur mit allen Facetten

Mittlerweile stellt die „Zeller Kultur“ jährlich gut 50 Veranstaltungen auf die Beine. Egal, ob Theater oder musikalische Events an der alten Konzertmuschel auf der Mettnau oder im Rahmen des Maskenprojektes „Dox City Radolfzell“ von Walter Koch und Victoria Graf zum Stadtjubiläum 2017, der Verein engagiert sich für alle Facetten der Kunst und Kultur. „Die Vielfalt der menschlichen Möglichkeiten fasziniert mich. Theater ist für mich die Tür, um dem Sinn des Lebens auf die Spur zu kommen. Ich möchte einen Raum schaffen, in dem Menschen aktiv werden können, einen kulturellen Bereich, in dem jeder, der will, mitmachen kann. Einen Ort der Selbsterfahrung und zwar Selbsterfahrung durch Gestaltung“, erklärt Waltraud Rasch. Sie hat schon viele ihrer Visionen in die Realität umgesetzt, ist beflügelt von dem, was

entstehen kann, wenn ganz unterschiedliche Menschen zusammenwirken. Gefragt nach ihrer Motivation, überlegt sie kurz und antwortet schließlich lächelnd: „Ich liebe es, mit Kindern und Erwachsenen etwas zu schaffen, was sich dem rein Nützlichen der Welt entzieht und sich ganz dem Menschen zuwendet. Meine Aufgabe, die mir sehr am Herzen liegt, ist das Theater in seiner Gesamtheit, ebenso im künstlerischen wie im zwischenmenschlichen Bereich. Und das ist meine Energiequelle.“

Bei der „Zeller Kultur“ stehen Kreativität und Kommunikation im Mittelpunkt. Dazu gibt es unterschiedliche Veranstaltungen und Übungsgruppen, u.a. Theaterspielen für alle (und alle Altersstufen), der „offene Malort“, Maskenbau und Maskentheater und die „Demokratiedenkwerkstatt“.

Veranstaltungen Mai-Juni

4. Mai, 12 Uhr

„Similia Similibus“

ein Handpuppenspiel

17.-19. Mai, 20 Uhr

„Blut am Hals“

Theaterstück von

Rainer Werner Fassbinder

31. Mai, 1., 21., 22. Juni, 20 Uhr

„Schlafwagen Pegasus“

Theaterstück von

Thornton Wilder

Weitere Informationen

www.zellerkultur.de

www.theaterkulturwerkstatt.de



Erleben Sie die
MEISTER
Gesamt-Kollektion

MEISTER

MEISTER MANUFAKTUR SHOP · KASERNENSTRASSE 85 · 78315 RADOLFZELL · TEL. 07732 806 320 · WWW.MEISTERSCHMUCK.DE



FOTO ADOBE STOCK / JÖRG LANTELME

Naturnahe Gemütlichkeit *im Wohnmobil*

Mit dem Wohnmobil zu reisen wird immer beliebter. Radolfzell am Bodensee bietet mit 30 neuen Stellplätzen auf der Halbinsel Mettnau in unmittelbarer Nähe zum Naturschutzgebiet ideale Bedingungen für einen Individualurlaub inmitten der attraktiven Freizeitregion.

Wer als Reisemobilist Sinn für das Naturerlebnis hat und die aktive Freizeitgestaltung schätzt, ist auf dem neuen Wohnmobilstellplatz in Radolfzell am Bodensee genau richtig: Der neue großzügig angelegte Platz mit 30 Stellflächen auf der schönen Halbinsel Mettnau befindet sich in zentraler Lage – in wenigen Gehminuten sind das Naturschutzgebiet, der Untersee und die Innenstadt zu erreichen. Eröffnet wird der Platz am 3. Juli.

Dank der modernen Ausstattung bietet der ganzjährig geöffnete Wohnmobilstellplatz eine attraktive Infrastruktur. Ein neues Sanitärgebäude mit WCs, Behinderten-Toilette und Duschen, kostenloses W-LAN, Ver- und Entsorgung sorgen für bestmöglichen Komfort. Die Stellflächen haben eine Größe von sechs mal zehn Metern und sind eben angelegt. Zudem ist der Wohnmobilstellplatz mit einem asphaltierten Fahrweg ausgestattet.

„Mit dem Wohnmobil zu reisen wird immer beliebter und diesen Trend haben wir rechtzeitig erkannt. Mit unserem neuen schönen Platz bieten wir beste Bedingungen für einen gelungenen Urlaub in einer der attraktivsten Regionen Süddeutschlands. Ich bin gespannt auf die Resonanz der ersten Wohnmobilsten, die unseren neuen Platz nutzen werden“, sagt Oberbürgermeister Martin Staab. Nina Hanstein, Geschäftsführerin der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, ergänzt: „Wir sind in Radolfzell am Bodensee prädestiniert für den Wohnmobil-Tourismus. Vor allem mit

unseren Themen Naturerlebnis, reizvolle Landschaft, Wassersport und Radfahren bieten wir ideale Bedingungen für den Individualurlaub.“

Der neue Wohnmobilstellplatz ist zentral gelegen. Das Ufer des Untersees, Strand- und Seebad sowie das Zentrum Radolfzells sind in wenigen Gehminuten erreichbar. Die Innenstadt bietet einen vielfältigen Mix aus Gastronomie, inhabergeführten Geschäften und dem seemaxx Outlet Center Radolfzell mit 40 Top-Modemarken und ganzjährigen Preisvorteilen.

Die Halbinsel Mettnau befindet sich am Untersee, dem westlichen Teil des Bodensees. Ein großer Teil der Mettnau steht unter Naturschutz. Auch die gleichnamigen und bundesweit bekannten METTNAU medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell, haben auf der Halbinsel ihren Sitz. Das Naturschutzgebiet Mettnau ist eines der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands und wird vom Naturschutzbund Deutschland (NABU) betreut. Es hat sich zum regional bedeutendsten Brutgebiet für Wasservögel entwickelt. Von der Mettnau bis zum NaturFreundehaus Bodensee in Markelfingen erstreckt sich der Life-Pfad Untersee, ein Lehrpfad, der über die Besonderheiten der Bodenseelandschaft informiert.

Kosten und Vergünstigungen

Die Kosten in der Hauptsaison betragen pro Tag 15 Euro zzgl. 2,30 Euro Kurtaxe pro Person. In der Nebensaison sind es 8 Euro zzgl. Kurtaxe. Hinzu kommen die Kosten für Frisch- und Abwasser sowie Strom. Die mit der Kurtaxe verbundene BODENSEECARD WEST hält einige Vorteile für die Besucher bereit – zum Beispiel freie Fahrt mit Bus und Bahn im Landkreis Konstanz, bis Stein am Rhein und Überlingen sowie Vergünstigungen bei der Unterseeschifffahrt, Museumseintritten und Leihgebühren für Fahrräder und Boote.

Radolfzell verfügt über einen weiteren Wohnmobilstellplatz, der sich „Im Herzen“ befindet. Dieser ist einfacher ausgestattet und kostet in der Hauptsaison pro Tag 11 Euro (8 Euro in der Nebensaison) zzgl. Kurtaxe.

Informationen zum neuen Wohnmobilstellplatz gibt es auch im Internet: www.radolfzell-tourismus.de

TEXT JULIA THEILE

Wassersportzentrum Radolfzell
 Ganzjährig geöffnet!
 Alles rund ums Segeln und Motorboot fahren
 Sie wollen schnell und mit Freude Segeln lernen oder Ihren Motorboot-Führerschein erwerben?
 Nähere Informationen zu den Kursen, Preisen und Terminen finden Sie auf unserer Webseite unter: www.wassersportzentrum-radolfzell.de
 Wassersportzentrum Radolfzell
 Ziegelstr. 23
 78135 Radolfzell
 Tel. +49(0)7732-971 931
 Mobil +49(0)172-567 8093
 info@wassersportzentrum-radolfzell.de
 www.wassersportzentrum-radolfzell.de

Motorboot Charter Bodensee
 Ihr Chartervergnügen - von Anfang an!
 Tages- und Mehrtagescharter für Einsteiger und Fortgeschrittene
 Buchung über das Wassersportzentrum Radolfzell
 Ziegelstr. 23
 78135 Radolfzell
 Tel. +49(0)7732-971 931
 www.Motorboot-Charter-Bodensee.de

Event Segeln Bodensee
 erleben Sie:
 • Wassersport
 • Romantiker
 • Autoreisungen
 • Sicherheitstraining auf dem Wasser
 • Segeln in Kombination mit Sprachkursen
 • Team Training und BurnOut-Prävention
 info@event-segeln-bodensee.de
 Tel. +49(0)7732-971 931
 Mobil +49(0)172-567 8093
 Event-Segeln-Bodensee GmbH
 Ziegelstr. 23
 78135 Radolfzell
 Vieles mehr unter www.event-segeln-bodensee.de

Joos
 Radolfzell | Konstanz | Gottmadingen | FN-Immenstaad

Über 10.000 (E)-Bikes am Lager

- » **E-Bike Center** in Radolfzell und FN-Immenstaad
- » **Riesige Auswahl** im Hauptgeschäft Radolfzell und an unseren 4 Standorten auf 10.000m²
- » **Lagerverkauf** in Konstanz und Gottmadingen
- » **Große Leihradflotte** mit über 400 Leihrädern, davon 100 E-Bikes
- » **Online-Shop** www.fahrradlagerverkauf.com

Zweirad Joos GmbH & Co. KG | Schützenstr. 11 + 14 | Radolfzell
 T. 0 77 32 / 82 36 80 | www.zweirad-joos.de



TEXT BARBARA BURCHARDT FOTOS AKTIONSGEMEINSCHAFT



Einkaufsspaß, Sport und

Welche Stadt hat die größte Balance? New York, Tokyo, München, Dublin – bis heute sind schon Städte auf der ganzen Welt an dieser Herausforderung beteiligt. Auch Radolfzell startet 2019 im Rahmen der **Global City Balance Challenge** den Rekordversuch, die Stadt zu werden, die die meisten Menschen dazu bringt, zehn Sekunden auf einer Slackline zu balancieren. Das große Event findet am **Samstag, 8. Juni, von 10 bis 19 Uhr** vor dem seemaxx Outlet Center statt.

Jeder kennt es vom Spaziergehen im Park: Da hängt plötzlich eine Art Gurt zwischen zwei Bäumen oder Pfeilern, mal eher niedrig oder auch schwindelerregend hoch, und darauf balanciert jemand unter höchster Konzentration. Dieser Outdoor-Sport heißt Slacklining und diese Form der Bewegung im Freien erfreut sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit.

Dabei war das Slacklining in den frühen 70er Jahren eher eine Art Schlechtwetterprogramm für die Kletterer in den Basislagern des Yosemite Valleys. In den vergangenen Jahrzehnten ist die „Balancier-Welle“ über den großen Teich auch zu uns herüber geschwappt und wird mit großer Begeisterung praktiziert – ob mit Freunden im Park, mit der Familie im eigenen Garten oder als eigene Weltmeisterschaft auf höchstem Niveau. Man mag dazu neigen, diesen Sport bei bloßer Beobachtung aus der Ferne zu

belächeln. Wer aber die Profis über Meter hohen Schluchten sieht oder sich schon einmal selbst beim Slacklining versucht hat, weiß, wie schwierig es ist, sich mehr als ein paar Schritte auf dem nur wenige Zentimeter breiten Gurt zu halten und die Balance zu wahren – innerlich wie äußerlich. Das Slacklining macht zum einen eine Menge Spaß, zum anderen ist es eine wunderbare Übung für die Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Koordination und Gleichgewicht werden geschult und alle Muskelgruppen im Körper gefordert. Wer noch nie die Gelegenheit für eine Runde auf einer Slackline hatte, für den kommt die Global City Balance Challenge genau richtig.

Vor einigen Jahren hat es sich ein renommierter Hersteller der Slacklines zur Aufgabe gemacht, die Welt wieder ein wenig mehr in Balance zu bringen, und diesen Wettbewerb ins Leben gerufen.

Tag des Rades

Nicht ganz so viel Übung und Gleichgewicht wie beim Slacklining braucht man beim Radfahren. Da kommt der beliebte verkaufsoffene Sonntag unter dem Motto „Tag des Rades“, der bereits am 5. Mai von 12.30 bis 17.30 Uhr ganz Radolfzell auf die Beine bringt, genau richtig. Wie man es von den Veranstaltungen der Aktionsgemeinschaft kennt, bietet das Programm für jeden Geschmack das Richtige – egal ob für Freizeitradler, Superrennfahrer oder Shopping-Begeisterte.

Außer mit attraktiven Aktionen im Radolfzeller Einzelhandel wartet der Einkaufssonntag mit einer großen Bike-Messe auf dem Marktplatz auf, die den Schwerpunkt auf die angesagte E-Mobilität legt und selbstverständlich alle Fahrräder zu Testfahrten bereitstellt.

Spannende Programmpunkte an verschiedenen Plätzen der Stadt wie etwa die Einradgruppe Heudorf, die XTREME Trial Show, Markus Stahlberg mit seiner eindrucksvollen Trial-Show oder die Kunstradfahrerin Viola Brand, die auch schon beim RTL Supertalent aufgetreten ist, gehören ebenfalls zum Rahmenprogramm. Damit der Bummel durch die Stadt wirklich rund wird, ist für musikalische Unterhaltung und Genuss für Leib und Seele gesorgt.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.herzlich-einkaufen.de



gute Laune!

Im letzten Jahr traten Menschen in München, Tokyo, Dublin, New York und vielen Städten mehr an, um eine Antwort auf die Frage zu finden, welche Stadt wohl am meisten Balance hat. Aufgrund des großen Erfolgs geht dieser Wettbewerb in die nächste Runde unter dem Titel „Most Balanced City 2019“ und mit der Aufgabe, so viele Menschen wie möglich dazu zu bringen, mindestens 10 Sekunden auf einer Slackline zu balancieren.

Die einmalige Gelegenheit, gegen die ein oder andere Weltstadt anzutreten, gibt es am Samstag, 8. Juni von 10 bis 19 Uhr vor dem seemaxx. Das außergewöhnliche Event ist der Auftakt zu den Sport- und Outdoor-Wochen des renommierten Radolfzeller Outlet Centers, die bis 22. Juni ein attraktives Programm für alle Sportbegeisterten bieten.

Jetzt sind also alle gefragt, die entweder auf einer Slackline schon geübt sind oder es endlich einmal ausprobieren wollen. Die Moderation des Events übernimmt Radio 7 mit einer eigenen Showbühne. Wer lieber auf einer künstlichen Welle in der mobilen Surfanlage sein Können unter Beweis stellen möchte oder in überdimensionalen Wasserbällen über den seemaxx-Teich spazieren will, sollte sich dieses Sportspektakel ebenfalls im Kalender eintragen.

+++++++ Neues aus dem Handel ++++++

Im April feierte das **Eiscafé Lazzara** in der Seestraße/Ecke Bahnhofstraße sein 10jähriges Bestehen.

Im Mai feiert das **Zahnmedizin-Zentrum Dr. Uwe Basset** ein Vierteljahrhundert seit seiner Gründung. Bei den Spezialisten für Zahngesundheit und Zahnästhetik arbeiten Zahnärzte, Anästhesisten und Zahntechniker unter dem Motto „Für Ihr schönstes Lächeln ...“ Hand in Hand. Das Jubiläum wird mit tollen Aktionen und Events im Radolfzeller Jahr-100Bau umrahmt.

Ebenfalls im Mai steht bei der Firma **Dorner Digitale Gestaltungs GmbH** das stolze 30jährige Betriebsjubiläum an. Gleichzeitig geht das Familienunternehmen zu diesem Zeitpunkt an Tochter Lisa Dorner über.

Auf eine ebenfalls 30jährige Firmengeschichte blickt die **Streubsmosterei** in Stahringen zurück. Hier werden Saft, Most, Limonade, Cidre, Verjus und BIRNOH aus ungespritztem Hochstammobst hergestellt. Über dem Rathauskeller in Stahringen, wo der Most ausreift, wird dieser Anlass mit Most und Maultaschen gefeiert. Und zwar im „Stahlinger Mai-Mostbesen“ in der Zunftstube der Schoofwäscher. Eröffnung ist am 30. April und 1. Mai. Bis 2. Juni ist der Mostbesen freitags, samstags und sonntags geöffnet.

Wieder im Zentrum von Radolfzell: Die **Janik Küchen GmbH** ist wieder zurück im Zeller Zentrum! In der Werner-Messmer-Straße 1 mit dem Eingang von der Markthallenstraße her kann man nun wieder „die küchenkunst“ in einer von Kerstin Janik gestalteten, ausgefallenen und mit allen Neuigkeiten ausgestatteten Ausstellung begutachten.



KULTUR
Radolfzell
präsentiert.

FREILUFT-KUNST im Mettnaupark

EINWEIHUNG
DER SKULPTUREN
18. Mai, 15 Uhr
METTNAUPARK

Beim 3. Radolfzeller Bildhauersymposium vom 12. bis 18. Mai können Besucher wieder hautnah miterleben, wie Kunst entsteht.



Heike Endemann

FOTOS MICHAEL SCHRODT



Daniel Zanca

Die Nähe zu den Künstlern erleben, mit ihnen ins Gespräch kommen und ihnen bei der Arbeit über die Schulter schauen – beim 3. Radolfzeller Bildhauersymposium erwartet die Besucher wieder eine Vielzahl von Eindrücken, wenn fünf verschiedene Künstler ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Bereits zwei Jahre ist es her, dass der Mettnaupark durch die Bildhauer des Symposiums zu einem „Freiluft-Wohnzimmer der Kunst“ umfunktioniert wurde. Sieben Tage lang Holzspäne, Steinstaub, Funkenschlag, Hämmern, Sägen und Meißeln waren zu sehen und zu hören und die Ergebnisse konnten daraufhin bis April 2019 im Park bewundert werden.

Während des Symposiums entstehen die Kunstwerke im Dialog mit der Natur am Ort für diesen Ort. Die Bürger und Besucher haben dabei die Möglichkeit, sich direkt mit der Arbeit der Künstler auseinanderzusetzen und hautnah zu erleben, wie aus einem riesigen Steinbrocken, einem Baumstamm oder einem Stück Metall eine Skulptur entsteht.

Die Initiatorin des Bildhauersymposiums, die in Radolfzell lebende international bekannte Künstlerin Heike Endemann, die auch selbst wieder eine Skulptur erarbeiten wird, hat für die dritte

Ausgabe des Projekts gemeinsam mit dem Kulturbüro vier weitere Künstler eingeladen. Darunter sind zwei bekannte Gesichter: **Cornel Hutter** aus der Schweizer Partnerstadt Amriswil war 2015 bereits dabei, **Daniel Zanca** aus der französischen Partnerstadt Istres im Jahr 2017. Die Holzbildhauerin **Susanna Giese** und **Michael Schützenberger**, der mit Stein arbeitet, komplettieren das Ensemble.

Die Besucher dürfen sich also wieder auf eine sehr energiereiche Woche freuen, bei der Dynamik und Abwechslung eine große Rolle spielen werden. Eine spannende Erfahrung sowohl für die jüngere als auch für die ältere Generation.

Begleitend zum diesjährigen Bildhauersymposium findet im Gewölbe der Stadtbibliothek eine Ausstellung mit bereits fertigen Arbeiten der teilnehmenden Bildhauer statt. Dr. Albert Kümmel-Schnur, Kulturwissenschaftler aus Konstanz, wird dort am 12. Mai zur Vernissage die Laudatio zum Symposium und zur Ausstellung halten. Beginn ist um 16 Uhr.

Die Skulpturen werden am 18. Mai um 15 Uhr bei einem Rundgang eingeweiht. Treffpunkt ist das Urkundenhäuschen auf der Mettnau.



KULTUR
Radolfzell
STADTBIBLIOTHEK

Vertage nicht dein Glück, ändere dein Leben

VHS-Vortrag und Buchvorstellung in der Stadtbibliothek Radolfzell

Wenn ich das gewusst hätte!
Wir alle kennen diesen Stoßseufzer!
Bei unseren wichtigen Entscheidungen,
aber auch im täglichen Leben unterlau-
fen uns immer wieder Fehler, die wir noch
Jahre später bereuen. Dabei gibt es eine
Lebenskunst, die wir erlernen können und
die uns hilft, ein glücklicheres und erfolg-
reicher Leben zu führen.

Die renommierte Psychologin und Expertin
Eva Wlodarek führt in ihrem neuen Buch
all ihr Wissen und ihre Lebenserfahrung zu
einem wahrhaft umfassenden Lebensrat-
geber zusammen. In ihrem VHS-Vortrag in
Radolfzell will sie den Weg zu einem gelin-
genden Leben aufzeigen.

Eva Wlodarek (rechts) ist Diplom-Psycho-
login mit langjähriger Praxis für Psycho-
therapie und Coaching in Hamburg. Sie
studierte Germanistik und Philosophie, da-
nach Psychologie. Ihre Dissertation schrieb
sie über das Thema „Glück“. Sie hat zahl-
reiche Ratgeber verfasst und schrieb für
Zeitschriften und das Fernsehen.

VHS-Vortrag
& Buchvorstellung
14. Mai, 19.30 Uhr
STADTBIBLIOTHEK



FOTO KATRIN SAALFRANK

VERANSTALTUNG Dienstag, 14. Mai, 19.30 Uhr
Stadtbibliothek Radolfzell, Marktplatz 8

EINTRITT 7 Euro | Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis
und mit vhs-Vortragskarte frei.

WEITERE INFORMATIONEN

Stadtbibliothek im Österreichischen Schlösschen
Marktplatz 8 | 78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/81-382 | bibliothek@radolfzell.de
WWW.RADOLFZELL.DE/STADTBIBLIOTHEK

ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag, Donnerstag und Freitag 12-18.30 Uhr, Mittwoch
10-18.30 Uhr, Samstag 10-14 Uhr, Montag geschlossen.

Save the Date!

Dîner en blanc →

Das Dîner en blanc geht am
17. August in die dritte Runde.
Tickets sind ab 1. April
in der Tourist-Info erhältlich.



FOTO MICHAEL SCHRODT

RADOLFZELLER MARKTKULTUR

Wochenmarkt, Abendmarkt, Kräutermarkt, Schokoladenmarkt, Christkindlemarkt – Radolfzell am Bodensee steht für Genussfreuden der besonderen Art. Kaum eine andere Stadt in der Region hat eine derartige Fülle und Vielfalt an Märkten vorzuweisen.

Wochenmarkt

TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS TSR GMBH · MARINA GNIRSS · KUHNLE & KNÖDLER · MICHAEL SCHRODT

Mittwoch und Samstag sind die klassischen Wochenmarkt-Tage in Radolfzell.

Auf dem Marktplatz im Schatten des Münsters pulsiert das Leben. Mit frischem Saisongemüse aus heimischer Erde von den nahen Feldern auf der Höri, knackigen Salaten, duftenden Kräutern, sonnengereiftem Obst, süßen Beeren und herrlich bunten Gartenblumen nebst regionalem Angebot an Fisch, Fleisch, Käse und Brot sprüht der Wochenmarkt inmitten der schönen Altstadt geradezu vor Vitalität. Es ist schon fast ein Ritual der Bevölkerung, an den Markttagen ihre Einkäufe hier zu erledigen, im Café zu sitzen und dem Markttreiben zuzusehen. Auf dem Markt trifft man sich und tauscht sich aus.

Erfreulicherweise finden neben den beiden Wochenmarkttagen, die das ganze Jahr über ein fixer Bestandteil des Radolfzeller Lebens sind, noch weitere Märkte statt. Etabliert hat sich der weithin bekannte und beliebte Radolfzeller Abendmarkt im Sommer. Zwölf Wochen lang, jeden Donnerstag von 16 bis 21 Uhr, wird der Marktplatz im Herzen der Altstadt zum Treffpunkt für

heimischen Genuss und Lebensart. Nach Feierabend gemütlich über den Marktplatz schlendern, den Abend bei einem Viertele oder einem Sundowner ausklingen lassen, dazu Livemusik, da fühlt man sich wie im Urlaub. Schnell erkennt man, dass auch Regionalität Abwechslung beim Schlemmen bringt. An rund 40 Ständen ist eine paradiesische Fülle an Gartenfrüchten und Gemüse bis hin zu raffinierten Chutneys, Marmeladen, Produkten aus der Senfmanufaktur, Wein, frischen Säften, Mostbowle aus der Streuobstmosterei und vieles mehr geboten bis hin zu regionalem Kunsthandwerk. Für Abwechslung im Rahmenprogramm, beim Essen und Trinken sowie beim Angebot hinter den Ständen sorgen die unterschiedlichen Themen der Märkte. Ob beispielsweise unter dem Motto „Vital am See“, „Mittelalter“, „Tag der Vereine“, „Kinder Spezial“ oder „Oktoberfest-Warmup“ – es gibt immer wieder neue Überraschungen. In diesem Jahr startet die **Abendmarktsaison am 27. Juni und endet am 12. September.**



Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

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

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

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“



Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell



Kräutermarkt



Abendmarkt



Schokoladenmarkt

Vor traumhafter Seekulisse am Konzertsegel hat sich der zur Tradition gewordene **Kräutermarkt** etabliert. Seit er von der Innenstadt an den See verlegt wurde, findet er noch größeren Zuspruch. Die Zahl der Standbetreiber und auch das Rahmenprogramm der Händler wächst von Jahr zu Jahr. So dreht sich in diesem Jahr am **Samstag, 18. Mai**, an 35 Ständen alles um herrliche Düfte und Genuss. Erstmals findet der Markt mit verlängerten Öffnungszeiten von 9 bis 18 Uhr den ganzen Tag über statt. Das Angebot reicht von Duftpflanzen, Stauden, Kräuter- und Gemüsejungpflanzen über verschiedene Liköre, Öle, süße und herzhaft Brottaufstriche und regionale Hofprodukte bis hin zu Schöner für Haus und Garten. Natürlich kann auch vielseitig geschlemmt und probiert werden. Es gibt interessante Workshops für Kinder und Erwachsene. So kann man sich etwa bei der Seifenherstellung ausprobieren oder einen Korb flechten, interessante Vorträge zu verschiedenen Themen anhören oder sich einem „Kulinarischen Wildkräuterspaziergang“ anschließen.

Mehr Informationen zum Rahmenprogramm auf Seite 18 und unter www.radolfzell-tourismus.de/Kräutermarkt.

Seit einigen Jahren bereichert der **Radolfzeller Schokoladenmarkt** die Marktvietalt – ein besonderes Erlebnis für Naschkatzen. Es gilt, im Kalender schon heute die Tage vom **21. bis 23. November** zu markieren, wenn die vierte Auflage des Marktes die Besucher einlädt, sich in gemütlicher Atmosphäre von ausgefallenen Schokoladenkreationen verwöhnen zu lassen.

Die Märkte in Radolfzell sind immer eine Entdeckungsreise wert. Sie alle – mit dem feinen **Christkindlemarkt**, der auf regionales Kunsthandwerk und heimische Kulinariik setzt, und den drei großen Krämermärkten im Frühjahr, zu Pfingsten und Martini, begleiten das Jahr mit ihren Besonderheiten passend zur Saison und prägen mit schönem Flair das Leben in Radolfzell am Bodensee.

G

BUCH
GREUTER

LESEGLÜCK

beginnt bei uns

buch-greuter.de

Brillantring

Margrit Pomrehn
 Schmuckunika
 Seestraße 41
 78315 Radolfzell
www.mp-schmuckatelier.de

RAHMENPROGRAMM RADOLFZELLER KRÄUTERMARKT

Von 11 bis 12 Uhr hält Heilpraktikerin Sabine Christ einen Vortrag über Kräuter für den täglichen Gebrauch. Von 14 bis 14.45 spricht Heidi Haltmeyer über Körperentgiftung: Modeerscheinung oder Notwendigkeit – was steckt hinter dem Trend? Von 14.30 bis 18 Uhr lädt Diplom-Biologin und Natur-Pädagogin Angela Klein zu einem „Kulinarischen Wildkräuterspaziergang“ mit Vesper durch den Altbohlwald ein (Anmeldung zum Spaziergang bei der Tourist-Information Radolfzell).

Wir verkaufen

Ihre Immobilie
zum Bestpreis!



Wohnwerte Schütz | Seestraße 19
78315 Radolfzell | Tel. 07732 - 94073 08



Wohnwerte Schütz
IMMOBILIEN AUS DER REGION

*...besser gleich
zum Experten!*

**WIR BEWERTEN
VERMIETEN UND
VERKAUFEN
ERFOLGREICH
IMMOBILIEN**

WOHNWERTE-SCHUETZ.DE



bei Reparatur
Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih !

Inh. Bertram Pausch · Höllturmpassage 1 · Radolfzell · Tel. 07732-2828

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

Verkauf · Verleih · Reparatur

IN DIESER AUSGABE MIT
FOLGENDEN THEMEN:

20
Kraftstoff
tanken

21
Gesundes
Laufen

22
Lauftraining

TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTOS METTNAU | ACHIM MENDE · NICOLA M. WESTPHAL

DIE METTNAU – Bewegung ist Leben

Die METTNAU ist als Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Zudem werden Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde und Folgen psychischer Überbelastung behandelt.

Die METTNAU bietet Ihnen Kompetenz auf höchstem Niveau. Ein interdisziplinäres Team von Ärzten, Sportlehrern und Therapeuten arbeitet mit jahrelanger Erfahrung fachübergreifend und Hand in Hand für Ihre Gesundheit. Unser Ziel ist es, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen. So bildet, neben der Rehabilitation nach Krankheit, die Prävention mit einer gezielten Gesundheitsförderung eine wichtige Säule unseres Behandlungskonzepts.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)

Die METTNAU ist seit Jahrzehnten in Sachen Gesundheitsprävention ein verlässlicher Kooperationspartner von Unternehmen unterschiedlicher Branchen und bietet mit seinen ambulanten und stationären Angeboten ein breites Leistungsspektrum. Die Angebote sind sowohl als Basisprogramm wie auch mit ergänzenden Modulen buchbar. Das zentrale Ziel dabei ist es, mithilfe eines ausgeklügelten

Lebens- und Arbeitsstils sowie einer gesunden Ernährung die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern.

Die Rentenversicherungen, Krankenkassen und Arbeitgeber haben die große Bedeutung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements erkannt und investieren verstärkt in die Gesundheitsprävention ihrer Mitglieder und Beschäftigten. Denn nur wenn ein Unternehmen auf die Qualität der Arbeitsumgebung und die Gesundheit seiner Beschäftigten achtet, kann es nachhaltig innovativ und wettbewerbsfähig sein.

Egal, ob Sie über Ihren Leistungsträger zu uns kommen oder als Selbstzahler, wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg in eine körperbewusste und gesunde Lebensführung.

Weitere Informationen unter Telefon 07732 151-806 oder per E-Mail an info@mettnau.com.



METTNAU Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell
Strandbadstraße 106
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/151-0

Reservierungsanfragen:

Telefon 07732/151-810
info@mettnau.com
www.metttnau.com

Vor dem Wettkampf „Kraftstoff tanken“

Gerade im Frühjahr stehen wieder viele Lauf-events an. Wer im Sport erfolgreich sein will, der muss fleißig trainieren, das ist klar. Zusätzlich spielt aber auch die Ernährung eine entscheidende Rolle, und zwar nicht nur, was man isst, sondern auch, wann man was isst.

Die Vorbereitungsphase

Um im Wettkampf leistungsfähig zu sein, ist eine gute Glykogeneinlagerung entscheidend, das heißt, eine ausreichende Kohlenhydratspeicherung in Muskeln und Leber. Dazu kann man sich etwa drei bis vier Tage vor dem Wettkampf mit hoher Trainingsbelastung auspowern und so den Glykogenspeicher zunächst entleeren. In den folgenden Tagen wird die Ernährung bei lockerem Training überwiegend kohlenhydratreich gestaltet, dadurch wird der Glykogenspeicher sozusagen frisch befüllt und sogar etwas vergrößert.

Am Wettkampftag

Gehen Sie niemals nüchtern an den Start. Bestenfalls sollte die letzte Mahlzeit etwa zweieinhalb bis drei Stunden vor dem Start erfolgt sein. Am besten wählen Sie stärkehaltige Lebensmittel aus. Geeignet sind hier insbesondere Getreideflocken, Müsli, Brot, Teigwaren, Reis und Obst.

So hat der Körper später die Möglichkeit, auf die neu zugeführten Kohlenhydrate zurückzugreifen und muss nicht Eiweißstrukturen berauben, um Glucose für die Zellen zu produzieren. Die letzte Mahlzeit vor dem Start sollte außerdem mit 200 bis 400 kcal nicht zu energiereich sein

Während des Wettkampfes

Bei Turnieren oder Wettkämpfen mit mehreren Starts oder Pausen eignen sich Energie- und Müsliriegel, Bananen oder Reisschnitten als kohlenhydrat- und mineralstoffhaltige Zwischenmahlzeit. Schweißverlust lässt sich gut über Obst wie Äpfel und Orangen kompensieren.

Um bis zum Zieleinlauf noch genügend Energie zu haben, können Sie während eines Wettkampfes Kohlenhydrate in flüssiger Form zuführen. Für Trainingsläufe von bis zu zwei Stunden braucht es keine „Verpflegung“. Wer mag, kann sich jedoch durchaus ein paar Nüsse oder einen Riegel als Snack mitnehmen.

Nach dem Wettkampf

Nach dem Lauf gilt es, die Regeneration des Körpers zu unterstützen, indem Sie die Depots wieder auffüllen. Es kann durchaus eine Weile dauern, bis das Hungergefühl nach der Belastung eintritt. Allerdings sollten kleine Mengen an Flüssigkeit zugeführt werden. Manche Sportler greifen hierbei zu Regenerationsgetränken, die aus hochwertigem Eiweiß und Kohlenhydraten bestehen. Die erste Mahlzeit nach dem Wettkampf sollte schnell den Glykogenspeicher füllen und reich an leichtverdaulichen Kohlenhydraten sein. Es eignen sich dafür Brot, Müsli, Pasta,



FOTO NICOLA M. WESTPHAL

Um im Wettkampf leistungsfähig zu sein, benötigt der Körper eine ausreichende Menge an Kohlenhydraten.

Kartoffeln und Naturreis mit einer fettarmen Soße. Auch Fruchtkaltschalen, süße Suppen oder Puddings sind möglich. Außerdem sind eiweißreiche Nahrungsmittel wie mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte wichtig, um die verbrauchten Eiweißstrukturen wieder aufzubauen. Um den Vitamin- und Mineralstoffverlust auszugleichen, empfiehlt es sich, eine Portion Obst als „Dessert“ zu verzehren. Besonders in den ersten Stunden nach dem Wettkampf nimmt der Organismus notwendige Nährstoffe besonders gut auf. Diese Chance sollten Sie für die Regeneration nutzen, um Leistungseinbrüche in den Folgetagen zu vermeiden.

Die Flüssigkeitszufuhr

Natürlich ist während der unterschiedlichen Phasen rund um den Wettkampf das Trinken ganz wichtig. Mit mineralstoffreichen Getränken kann man ebenso einem Leistungsabfall wie auch Muskelkrämpfen vorbeugen. Mineralwasser und Saftschorlen (im Verhältnis 1:2 oder 1:3) mit zwei Prisen Salz eignen sich besonders gut. Es muss nicht nur die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit, sondern auch die verlorenen Elektrolyte ausgeglichen werden. Finger weg von Drinks mit „leeren“ Kalorien, wie Soft- oder Energydrinks. Und natürlich ist Alkohol tabu – selbst nach dem Lauf, denn dieser hemmt die Glykogenaufnahme.

Laufen – ein „Allrounder“ für die Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Bewegungsmangel zu den bedeutendsten Risikofaktoren überhaupt. In unzähligen Studien wurde der Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewiesen. Das Laufen ist eine der effektivsten Sportarten, mit relativ wenig Aufwand, zu jeder Jahreszeit und ohne spezielles Equipment durchzuführen und ein wahrhafter „Allrounder“ für die Gesundheit.



TEXTE NICOLA M. WESTPHAL FOTOS METTNAU

Ein „großes Herz“ für den Laufsport

Laufen ist gut! Durch ein regelmäßiges Lauf-Training passen sich nämlich das Herz-Kreislaufsystem und weitere wichtige Organe den geforderten Bedingungen an. Ein gezieltes Training verbessert die Leistungsfähigkeit unseres Körpers und senkt generell das Risiko für Krankheiten. Sogar positive Auswirkungen auf den Alterungsprozess und unsere Lebenserwartung sind nachgewiesen. Besonders ausgeprägt sind die Effekte auf das Herz, denn die Pumpkraft und Durchblutung des „Motors Herz“ steigen durch ein regelmäßiges Lauf-Training an. Außerdem sinken Ruhepuls und Blutdruck und unser „Motor“ läuft somit noch ökonomischer. Das bedeutet mehr Leistung, weniger „Verschleiß“ und damit eine längere Lebensdauer.

Erhöhte Sauerstoffaufnahme

Beim Laufsport werden nicht nur die Muskulatur, sondern auch die inneren Organe und die Haut besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Ähnliches gilt im Übrigen auch für die Lunge. Ihr Volumen vergrößert sich und der gesamte Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt. Des Weiteren wird die Regeneration aller Körperzellen angeregt.

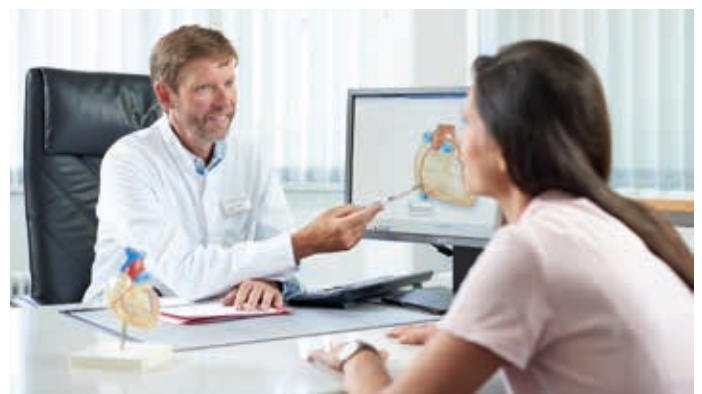
Gegen Blutfette und andere Risikofaktoren

In Industrienationen wie Deutschland hat sich in den letzten Jahren zunehmend der Bewegungsmangel breit gemacht. Als Folge steigen bei immer mehr Menschen nicht nur das Körpergewicht, sondern auch die Blutzucker- und Blutfettspiegel (das Cholesterin und die Triglyceride) an. Dieses begünstigt das Auftreten lebensbedrohlicher Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. So kann sich das „schlechte“, das sogenannte LDL-Cholesterin an die Gefäßwände anlagern, diese verstopfen und zu kritischen Durchblutungsstörungen führen. Besonders gefährlich ist das an kleinen Gefäßen, die den Herzmuskel und das Gehirn versorgen. Die Effekte des Laufens sind messbar und es ist nachgewiesen, dass der Blutzucker sowie Cholesterinwerte durch ein regelmäßiges Lauf-Training sinken. Ebenso messbar ist, dass wir überflüssige Pfunde verlieren – und Muskelmasse aufbauen.

Im Überblick: Lauf-Training – Gesundheit von Kopf bis Fuß

- Beim Joggen schüttet der Körper Endorphine, sogenannte „Glückshormone“ aus und baut Stress ab
Die Konzentrationsfähigkeit, die Leistung des Gedächtnisses und die Kreativität nehmen zu
- Das Lungenvolumen und die Herzleistung werden gesteigert
- Das Immunsystem wird gestärkt und somit das Risiko für Infektionen der Atemwege, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 gesenkt
- Das Risiko für Depression, Demenz und Schlaganfall nimmt ab
- Die Muskelmasse, Kraft und Ausdauer wird gesteigert
- Krankheiten wie Osteoporose, Arthrose und Krebs wird vorgebeugt

Fazit: Neueste Studiendaten aus Langzeituntersuchungen deuten darauf hin, dass wir durch regelmäßiges Training wie dem Laufen über zehn aktive Lebensjahre gewinnen können!



Dr. Robin Schulze, Chefarzt der METTNAU:

„Um es auf den Punkt zu bringen: Körperlich aktive, gut trainierte Menschen sind weniger krankheitsanfällig, haben eine deutlich längere Lebenserwartung und sind zudem seltener von Hilfsbedürftigkeit im Alter bedroht als inaktive Menschen.“

Laufen von Null auf Hundert? Geht das?



Im Frühjahr beginnt wieder die Zeit der Laufveranstaltungen. Gerade das Laufen in der Gruppe, wie beispielsweise bei Firmenläufen, lädt dazu ein, in Bewegung zu kommen. Im Team fällt es leichter zu trainieren und dann auch am Ball zu bleiben. Wie man sich sinnvoll auf seinen ersten Wettkampf vorbereitet und was zu beachten ist, erklärt Dagmar Ableitner, Sporttherapeutin und Laufexpertin der METTNAU.

Frau Ableitner, kann rein theoretisch jeder, also auch Sportanfänger, so trainieren, dass er mittelfristig an einem Volkslauf oder Halbmarathon teilnehmen kann?

Ja, das kann in der Tat jeder, wenn er denn gesund ist und sinnvoll trainiert. Einen Wettkampf zu bestreiten ist ein gutes Ziel, auf das man hinarbeiten kann, das allerdings nicht zu hoch gesteckt werden darf. Ein Lauf über die Distanz von fünf oder zehn Kilometer anzustreben, ist für den Anfang sicherlich machbar. Die Teilnahme am Wettkampf bedarf jedoch einer guten Vorbereitung – gerade für Anfänger. Neben dem reinen Training gehört gegebenenfalls auch vorab ein Check beim Arzt dazu, um Herz-Kreislaufkrankungen auszuschließen. Liegen orthopädische Beschwerden vor, ist Laufen nicht sinnvoll. Diese müssen zuerst abgeklärt und behoben werden. Und auch bei akuten Erkrankungen, bei Erkältungen oder Allergien sollte man nicht trainieren. Außerdem ist Übergewicht ein Problem beim Laufen, da das zwei- bis zweieinhalbfache des Körpergewichts vom Fuß getragen werden muss.

Ich bin gesund und normalgewichtig, aber untrainiert und „Laufanfänger“. Wie bereite ich mich konkret auf meinen ersten Wettkampf vor?

Sie sollten frühzeitig und langsam mit dem Training beginnen – für eine Strecke von fünf Kilometer bestenfalls zehn bis zwölf Wochen vor dem Wettkampf. Ist die Wettkampfstrecke länger, braucht es entsprechend mehr Vorlauf. Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen. Um eine halbe Stunde am Stück zu laufen, darf es ruhig acht bis zehn Trainingswochen dauern. Dabei ist zu Beginn nur die gelaufene Zeit wichtig, die Strecke und das Lauftempo spielen in dieser Phase noch gar keine Rolle – auch nicht im Wettkampf. Als Anfänger ist erst die Zeit, später die Strecke, am Schluss erst das Lauftempo von Bedeutung. Am Anfang des Trainings ist der Wechsel zwischen Gehen und lockerem Laufen ratsam. Als Richtwert gilt: Man sollte sich noch dabei unterhalten können. Gut ist es auch, den Puls zu kontrollieren, der steigt nämlich gerade bei Sportanfängern rasch an. Der optimale Pulsbereich ist sehr individuell, aber wenn man so läuft, dass die Bewegung neben der Unterhaltung höchstens als „etwas anstrengend“ empfunden wird, ist man auf der sicheren Seite.

Ist es sinnvoll, nach einem „Methodischen Trainingsplan“ zu laufen?

Sehr sogar! Denn nur wenn man Belastung und Pausen richtig dosiert und den Trainingsumfang langsam erhöht, erfolgt die gewünschte Leistungssteigerung, die dann motiviert, am Ball zu bleiben. Manche trainieren immer noch nach dem Motto: Viel hilft viel. Da sind Verletzungen fast schon vorprogrammiert. Zudem macht das keinen Spaß und der Erfolg bleibt aus. Daher ist es sinnvoll, nach Plan zu trainieren, der neben den Laufeinheiten zum Ausgleich auch Dehnungsübungen und rumpfstabilisierendes Krafttraining berücksichtigt.

Sportwissenschaftler sprechen heute von der „Superkompensation“. Was genau ist das?

Superkompensation erklärt die Leistungsverbesserung durch das Verhältnis von Training zu Pause. Denn nur wenn ich hier ein ausgewogenes Verhältnis habe, werde ich schneller und stärker. Dieses Prinzip gilt nicht nur für den Kreislauf und die Muskeln, sondern auch für die Knochen, Sehnen und Bänder, die die neue Belastung mittragen müssen. Das Problem ist jedoch, dass diese für eine Leistungssteigerung beziehungsweise eine positive Anpassung länger als der Kreislauf benötigen. Daher ist es wichtig, diesen „passiven Strukturen“ Zeit zu lassen und das Training nicht zu schnell zu steigern. Sonst kommt es zu Beschwerden – zu nennen ist hier der typische Knieschmerz. Fakt ist, zu häufiges und intensives Training und vor allem keine oder zu kurze Regenerationsphasen führen eher zu Beschwerden statt zum Erfolg.

Worauf soll ich bei der Ausrüstung wie beispielsweise den Schuhen achten?

Schuhe müssen zunächst einmal gut am Fuß sitzen. Unsere Füße mögen die Abwechslung. Deshalb ist es ratsam, mindestens zwei Paar Laufschuhe im Wechsel zu tragen. Eine bequeme Laufhose und ein T-Shirt – und je nach Wetter Jacke, Handschuhe, Stirnband – reichen aus. Deutlich komfortabler ist es, Funktionsbekleidung zu tragen. Diese transportiert den Schweiß an die Oberfläche, sorgt so für ein angenehmes Trageempfinden und schützt uns vor Erkältungen.



Neben den Lafeinheiten sind im Training die Dehnungsübungen wichtig.



Mithilfe der videogestützten Laufstilanalyse laufen gerade Anfänger ökonomischer und gelenkschonender.

Viele Sportler tragen mittlerweile Fitnessarmbänder und sind beim Trainieren „vernetzt“. Benötigen wir eigentlich die ganzen Apps & Gadgets?

Pulsuhren haben heute zwar viele unterschiedliche Funktionen, meistens aber nicht einmal eine Stoppuhr. Meiner Meinung nach schießt die Sportindustrie derzeit über das Maß hinaus. Was ich für sinnvoll halte, ist eine einfache Pulsuhr, mit der der Läufer zunächst einmal ein realistisches Gefühl für seine Herzfrequenz entwickelt. Wer dann ein gutes Bauchgefühl für seinen eigenen Puls hat, der braucht sich auch nicht zum Sklaven seiner Pulsuhr machen und kann sie getrost ablegen. Nach Gefühl zu laufen macht die Sinne frei, öffnet einen Blick auf die Natur und lässt die Gedanken fließen. Das Schöne am Laufen ist vor allem, Zeit für sich selbst zu haben. Es ist das Gesamtpaket, das die Gesundheit und das Wohlbefinden gleichermaßen fördert.

Die METTNAU bietet eine videogestützte Laufstilanalyse an. Für wen ist diese sinnvoll?

Gerade Laufanfängern empfehle ich solch eine Laufanalyse, weil der Trainierende so lernt, ökonomisch zu laufen, leichter und somit auch gelenkschonender. Und egal, wie lange oder wie oft wir laufen, ob wir alleine laufen oder mit Gleichgesinnten in einem Lauftreff, mit Pulsuhr oder nach Bauchgefühl, auf einen Wettkampf hinzutrainieren, oder einfach nur fit bleiben zu wollen – das Wichtigste ist, mit Freude zu Laufen.



Einsteigerplan für das Laufen

Trainingstage:

Montag, Mittwoch, Samstag – jeweils 30 Minuten Training

Woche	Laufen in Minuten	Gehen in Minuten
1	2	4
2	3	3
3	4	2
4	5	1
5	7	3
6	8	2
7	9	1
8	13	2
9	14	1
10	30 min. laufen ohne Unterbrechung	

Wie geht es dann weiter?

Zusätzlich 2 x/Woche Krafttraining, regelmäßig laufen und dafür feste Termine einplanen!

Wer nach weiteren 10 Wochen mehr will, beachtet die Regel: „Öfter vor länger vor schneller“. Trainingsumfang dabei nicht mehr als 10 Prozent pro Woche steigern. In der vierten Woche Umfang wieder senken (Stichwort: Superkompensation).

FRAGEN NICOLA M. WESTPHAL FOTOS METTNAU · STIEGLER

*Viel Spaß beim gemeinsamen Laufen.
Übrigens, die METTNAU ist stets beim
Radolfzeller Firmenlauf am Start.*

NICO'S BLOG:

„JA, WO LAUFEN SIE DENN?“



Bei meiner Vorab-Recherche für diese Ausgabe des 'zeller magazins bin ich auf jede Menge skurrile Lauf-trends gestoßen. Demnach ist Laufen nicht einfach nur Bewegung, sondern total „hipp, smart, digital und social“. Beim „Social Running“ zum Beispiel vernetzen sich Läufer digital über Foren und Plattformen zum gemeinsamen Traben und lernen so Gleichgesinnte kennen. Oder wie wäre es mit dem „Yoga Running“? Zwischen ambitionierten Laufeinheiten sollen Yoga-Übungen wie der Baum, der Hund und die Kobra zu Entspannung und innerer Gelassenheit führen. Oder der Trend aus Schweden, das „Plogging“, bei dem man auf der Joggingstrecke Müll einsammelt. Kilometerlang einen Müllbeutel mit sich zu tragen, klingt für mich persönlich so paradox wie während des Radfahrens einen Pullover zu stricken. Vielleicht dann doch lieber das „Sightjogging“, eine Kombination aus Sightseeing und Laufen? Damit kann man am Urlaubsort in Turnschuhen und verschwitztem Shirt in die Kultur und Geschichte eines Landes eintauchen. Sozusagen „miefend im Museum“. Kann man machen – muss man aber nicht. Ja, der Laufsport hat sich verändert. Für viele ist das Laufen ohne High-Tech Pulsuhr und Apps, die die Leistung aufzeichnen, analysieren und mit denen man dann bei Familie und Freunden ein bisschen angeben kann, kaum noch denkbar. Schade eigentlich, denn der Laufsport an sich ist nicht nur minimalistisch und easy, sondern der Einstieg in diesen Sport ist in fast jedem Alter möglich. Für mich ist mein Vater das beste Beispiel: Nie Sport gemacht, mit Mitte 50 die Freude an der Bewegung entdeckt, hat er relativ schnell seinen ersten Marathon bestritten. Nicht mehr und nicht weniger. Und auch mit 89 Jahren erfreut er sich bester Gesundheit und erledigt seine Einkäufe noch mit dem Rad. Und das ganz ohne Apps und Gadgets. Ich wünsche Ihnen einen guten Start in die Laufsaison.

Ihre

Nicola M. Westphal

Nicola M. Westphal

Diesmal gibt es ein wettkampftaugliches Pastagericht aus unserer METTNAU-Küche:

Spaghetti mit Zucchini-Chili-Gemüse

Rezept für 4 Personen | Pro Portion 250 kcal ■ VEGETARISCHES GERICHT



FOTO METTNAU

Zutaten

200 g Spaghetti (Trockengewicht)
1 Frühlingszwiebel, Schalotte oder 1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 mittlere Zucchini
Salz, Pfeffer
½ Bund frische Kräuter, z.B. Basilikum, Petersilie, Thymian
1 EL Olivenöl
4 EL Parmesan-käse, gerieben

Zubereitung

- Zwiebeln schälen, waschen und klein schneiden
- Chilischote waschen, Kerngehäuse entfernen und Schote in feine Würfel schneiden.
- Knoblauchzehe schälen und zerdrücken
- Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs in Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum in feine Streifen schneiden
- Kräuter waschen und fein hacken
- Nudelwasser zum Kochen bringen
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Zucchini dazugeben und ca. 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen
- Nudeln in Salzwasser nach Anleitung kochen und abgießen, dabei etwas vom Nudelwasser im Topf belassen
- Chili-Zucchini-Gemüse zu den Nudeln geben, frische Kräuter dazu und auf einem tiefen Teller mit frisch geriebenem Parmesan anrichten

Auftaktveranstaltung zu **Jazz am Steg** mit Manfred Junker und Jens Loh

Für beide Musiker stehen in ihren Stammformationen eigene Stücke im Vordergrund. In diesem Duo-Programm konzentrieren sie sich jedoch auf die nie versiegende Inspirationsquelle der Standards. Erleben Sie, was Groove, subtile Arrangements und Spielfreude bewirken und wie Neues aus Bekanntem entsteht.

Termin: Sonntag, 26. Mai um 11 Uhr am Strandcafé Mettnau. Der Eintritt ist frei.



FOTO VERANSTALTER



Save the Date

Im Jahr 2000 fanden die ersten Taiji- und Qigong-Tage in Radolfzell statt. Seitdem ist die Veranstaltung ein fester und beliebter Bestandteil des Radolfzeller Veranstaltungskalenders.

Termin: 8. - 14. Juli 2019

Qigong am Abend: 8. - 11. Juli 2019 (für Jedermann, kostenlos und ohne Anmeldung)

Tagesseminare: 13. und 14. Juli 2019 (mit Voranmeldung, 60 Euro pro Tag)
Nähere Infos erhalten Sie unter www.metttau.com und in der nächsten Ausgabe des 'zeller magazins.

FREITAG
14. Juni
14-18 Uhr

KINDER FEST



© Rolf Zimmermann / AdobeStock: natasha_chetkova / MicroOne

Liebe Kinder,
auf das diesjährige Kinderfest auf dem **Campingplatz in Markelfingen** könnt ihr euch riesig freuen. Kommt mit uns auf eine Reise mit kniffligen Spielen und Attraktionen zum Thema „**Wasserwelten**“. Verkleidet euch als tollkühner Pirat oder als wunderschöne Meerjungfrau und taucht mit uns in eine andere Welt ab. Leckere Bratwürste, Kuchen und Getränke warten zur Stärkung auf die furchtlosen Wasserbändiger.

Freut euch auf einen unvergesslichen Tag mit uns. Euer TSR-Team

Spielkarten ab 14 Uhr:
2,- Euro inkl. 1 x Bratwurst, 1 x Getränk, 1 x Kuchen,
1 x Teilnahme an der Tombola

Zauberer Piccolo bringt euch zum Staunen!
Zaubershows um 15 Uhr und um 17.30 Uhr

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Bahnhofplatz 2
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/81-500
info@radolfzell-tourismus.de
www.radolfzell-tourismus.de

Ganz nach Gusto genießen

In der Gastro-Szene gibt es in Radolfzell immer wieder Neues zu entdecken. Vier Tipps für einen Zwischenstopp.



Alte Zunft

Auf bodenständige deutsche Küche ist die „Alte Zunft“ in der Löwengasse spezialisiert. „Wir wollen all das anbieten, was man in Deutschland gerne isst“, sagt die neue Pächterin Bella Gheorghita. Zeitlebens in der Gastronomie tätig – zuletzt in Freiburg – kennt sie die gutbürgerlichen deutschen Lieblingsgerichte bestens – von Braten über Rinderbäckchen, Ochsenschwanz und Tafelspitz bis hin zu Käsespätzle, Kutteln und Wurstsalat. Je nach Saison hat sie Bärlauchgerichte, Spargel, Pfifferlinge und andere Besonderheiten auf der Speisekarte, natürlich auch jede Menge Salate. „Wir kochen alles frisch“, sagt die gebürtige Rumänin. „Uns ist wichtig, dass wir nicht nur Urlauber ansprechen, sondern auch die Einheimischen als Stammgäste gewinnen“, betont sie. So verweist sie auf den täglichen Mittagstisch und die Gerichte für den kleinen Hunger, die abends zusätzlich zu den warmen Mahlzeiten angeboten werden. Mit der großen Theke mitten im Lokal sieht sich die „Alte Zunft“ auch als Treffpunkt abends auf ein Glas Bier oder Wein. Und im Sommer gibt es 40 Sitzplätze im Freien.

Öffnungszeiten täglich 11-23 Uhr

Alte Zunft Löwengasse | 78315 Radolfzell | Telefon 9599654

La Dolce Vita

Freunde der italienischen Küche haben mit dem „La Dolce Vita“ in der Teggingerstraße, ehemals „Il Postino“, eine neue Adresse. Samuele Kurtisi, der bisher in Radolfzell das Molencafé „Stella di Lago“ betrieb, setzt auf die klassische Variante der italienischen Köstlichkeiten. „Einfach, aber gut und alles frisch gemacht!“ lautet sein Motto für das Ristorante und die Pizzeria La Dolce Vita. Wir wollen von Mailand bis Sizilien aus allen Regionen ein kleines Stück Italien nach Radolfzell bringen“, so der erfahrene Gastronom. „Es muss schmecken wie bei Mama“, so Kurtisi augenzwinkernd. Die reichhaltige Speisekarte enthält neben frischen Salaten, hausgemachter Pasta und Pizza ebenso Fleischspezialitäten vom Grill sowie Fischgerichte und verführerische Desserts. Die einladende große Terrasse, umgeben von Palmen, ist gerade im Sommer ein beliebter Treffpunkt zu Kaffee und Kuchen oder auch, um den Tag bei einem Glas Wein oder Prosecco ausklingen zu lassen.

Öffnungszeiten Mo-Sa 10-0 Uhr | So 11.30-23 Uhr

La Dolce Vita

Teggingerstraße 5 | 78315 Radolfzell | Telefon 07732/941940



Marmelad'Or

Man spürt sofort beim Betreten: Michaela Huse lebt in ihrem Café mit eigener Marmeladenmanufaktur, wo täglich kleine Küchlein gebacken werden, ihren Traum. Ob Frühstück, Mittagstisch, Snacks wie Tagessuppe, knackige Salate, Pasta und Quiche oder Kaffee und Kuchen – im Marmelad'Or in der Seestraße am Ende der Fußgängerzone ist man zu jeder Tageszeit richtig. Vor allem dann, wenn man einen Ruhepol sucht und ein bisschen Genießen und Entspannen will. „Wir möchten, dass sich der Gast so wohlfühlt wie in seinem eigenen Wohnzimmer“, so die Philosophie von Michaela Huse. „Und alles, was auf den Tisch kommt, ist selbst gebacken bzw. selbst gekocht, denn Qualität steht für uns an erster Stelle.“

Die hausgemachten Aufstriche im Marmelad'Or, ob fruchtig-süß oder fruchtig-pikant oder schokoladig sind mit viel Liebe und ohne künstliche Farb- und Aromastoffe hergestellt. Mittlerweile kann man in der Manufaktur unter 40 hausgemachten Aufstrichen wählen. Da ist für jeden Gaumen etwas dabei. Solch ein Aufstrich ist übrigens auch immer ein tolles Geschenk. In der warmen Jahreszeit kann man im Marmelad'Or auch ideal draußen sitzen – morgens die Frühstückssonne genießen und mittags angenehm im Schatten Pause machen.



FOTOS KUHNLE & KNÖDLER

Öffnungszeiten Di-So 9-18 Uhr
Marmelad'Or Café & Manufaktur Seestraße 61 | 78315 Radolfzell
 Telefon 07732/8237978 | www.marmelador.de



FOTO STEG 11

Öffnungszeiten
 Täglich 11-23 Uhr
 Montag Ruhetag

Steg 11
 Karl-Wolf-Straße 11
 78315 Radolfzell
 Telefon 07732/4478
www.steg11.de

Steg 11

Das Restaurant im Yachtclub Radolfzell, vormals „Vela“, hat mit Daniel Burger und Ramona Lerner neue Pächter. Das maritime Lokal mit großer Terrasse und traumhaftem Blick auf den See und das Treiben im Hafen verströmt Urlaubsfeeling pur. Ob Mittagstisch, Kaffee und Kuchen, schönes Abendessen, Chillout bei einem Sundowner oder Verweilen bei einem Glas Wein oder Bier – im Steg 11 sind alle willkommen. „Wir wollen nicht nur Treffpunkt für Wassersportler sein, sondern für alle, die gerne das schöne Ambiente am See genießen – für Jung und Alt“, erklärt Daniel Burger. Er kündigt auch Events mit Live-Musik und Themenabende an. Die Cross-Over-Küche im Steg 11 deckt ein breites Spektrum ab, von asiatischen Spezialitäten über gut bürgerliche Speisen bis hin zum Burger. „Wir machen alles frisch und setzen auf Regionalität“, macht Daniel Burger seinen Qualitätsanspruch deutlich. Nach einem Spaziergang an der Uferpromenade, einem Tag auf dem See oder einem Einkaufsbummel in der Innenstadt – Steg 11 heißt seine Gäste herzlich willkommen.

TEXT UND FOTOS LINKS **MARINA KUPFERSCHMID**



KULTUR
Radolfzell
präsentiert.

2. MILCHWERK Musik Festival RADOLFZELL 4. - 8. September 2019

Nur knapp drei Monate nach dem Seefestival setzt sich Radolfzell erneut als Musikstadt am Bodensee groß in Szene. Denn vom 4. bis 8. September steigt hier das 2. Milchwerk Musik Festival. Das Line-Up für die fünf Konzerte lässt wieder ein einzigartiges Spektakel erwarten.

Unter anderem werden sich im Milchwerk Stars wie Max Giesinger, Stefanie Heinzmann und LEA die Klinke in die Hand geben. „Schon nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr mit 3500 Besuchern waren wir uns einig, die Veranstaltung nachhaltig in Radolfzell zu etablieren“, sagt Markus Dufner von der Überlinger Marketing- und Eventagentur MCD Sportmarketing GmbH, mit der das Milchwerk Radolfzell seit über zwei Jahren eine Kultur-Kooperation hat. Beim 2. Milchwerk Musik Festival will MCD an den fünf Veranstaltungstagen mit seiner Künstlerwahl aus verschiedenen Genres wieder ein sehr großes Publikum aus der gesamten Region ansprechen.

Absolutes Highlight des Festivals ist am Samstag, 7. September, der Pop-Künstler **Max Giesinger** auf seiner Tour „Die Reise 2019“, der größten Headliner-Tour seiner Karriere. „Es freut uns sehr, dass wir Max Giesinger exklusiv in der Region verpflichten konnten“, so Organisator Wolfgang Frey von MCD. Max Giesinger zählt heute zu den relevantesten deutschen Pop-Künstlern. Mit der Single „80 Millionen“ gelingt Max Giesinger die Sommer-Hymne 2016, gekrönt mit einer Platinauszeichnung. Mit seiner zweiten Single „Wenn sie tanzt“ erreicht er Goldstatus und wird bis dato 70.000 Mal im Radio gespielt. Erster Vorbote des neuen Albums ist der Top 10-Radiohit „Legenden“.

Mit **NATURALLY 7** startet das Milchwerk Musik Festival am 4. September mit einem weiteren außergewöhnlichen Highlight. Die Gruppe aus New York, die schon Ex-US-Präsident Barack Obama begeistert hat, erzeugt den facettenreichen Klangkosmos einer ganzen Band vom Sound des Schlagzeugs über den Bass, die Gitarre, die Mundharmonika oder auch der Posaune – und das vollkommen ohne Instrumente! Die sieben Männer singen zwar A-capella, sind aber mit vielen anderen Gruppen dieses Genres nicht vergleichbar, denn nur wenige erreichen einen so vollkommenen Sound.

Für das jüngere Publikum konnte die aktuell angesagte Sängerin **LEA** für den 5. September verpflichtet werden. Die Meilensteine in ihrer Karriere häufen sich: Der Song „Leiser“ hat sich zur deutschen Radio-Hymne entwickelt und wurde knapp 33 Millionen Mal auf Spotify gestreamt, ihre Ode an die Freundschaft „Zu Dir“ wurde mehr als 10,2 Millionen Mal auf YouTube geklickt und ihr zweites Album „Zwischen meinen Zeilen“, das im Herbst erschienen ist, stieg bis auf Platz 6 der Charts.

Am 6. September tritt **Stefanie Heinzmann** auf. Die 29-jährige Pop- und Soulsängerin aus der Schweiz, mit unzähligen Musik-Awards gekürt, ist nach einer kleinen Auszeit mit ihrem neuen Album „All We Need Is Love“ zurück. Der vorausgesandte Song „Build A House“ – zusammen mit dem DJ Alle Farben – war das erste Lebenszeichen der Musikerin nach der Pause: „Über den Dance-Pop-Sound werden sich einige gewundert haben, aber für mich als Künstlerin ist es ein großartiges Gefühl, mit dieser Single auch einmal eine andere Seite zeigen zu dürfen.“

Den Abschluss macht am 8. September die **Gustav Peter Wöhler Band**. Mit ihren sehr eigenen Arrangements von Klassikern und Neuentdeckungen aus Pop und Rock haben sie sich als einstiger Hamburger Geheimtipp kontinuierlich eine landesweite Bekanntheit erspielt. Ihr ehrliches, leidenschaftliches Musizieren begeistert allerorten. „Behind Blue Eyes“, hinter den blauen Augen Gustav Peter Wöhlers, steckt dabei immer etwas mehr: Große Liebe zur Musik natürlich, aber auch die Ironie, mit der Wöhler auf so manchen Titel oder Songtext schaut.

Wettbewerb für regionale Bands

Erstmals wird es zum Milchwerk Musik Festival einen Bandwettbewerb geben. Regionale Bands aus dem Bodenseekreis erhalten die Chance, einen Fuß auf die große Bühne zu bekommen. Es können alle Musikstile eingereicht werden. Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Bands noch keinen Vertrag mit einer Plattenfirma oder einem Verlag abgeschlossen haben. Zwei von den drei eingereichten Stücken sollen aus eigener Feder stammen. Eine Jury wird aus den Bewerbungen sechs Bands auswählen, die am 3. September im Milchwerk auftreten. Sie behält sich vor, eine lokale Radolfzeller Band per Wild Card auf die Bühne zu holen. Der Sieger darf als Vorgruppe bei einem der Künstler spielen.

Meldeschluss für den Bandcontest ist der 31. Mai. Informationen und Anmeldeformular unter www.Milchwerk-Musik-Festival.de

Kartenvorverkauf: Der Vorverkauf für das Festival hat bereits begonnen. Karten sind erhältlich über die Reservix-Tickethotline 01806 700 733 oder www.reservix.de und bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen, unter anderem bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2.

Karten
zu gewinnen !
siehe Seite 38



©FOTO CHRISTOPH KOSTLIN



©FOTO BAND



©FOTO JENS KOCH



©FOTO VERANSTALTER



©FOTO IRENE ZANDEL

Jeden Tag eine Stunde „Fokuszeit“

Spannende Erkenntnisse, starke Impulse und ein intensiver Gedankenaustausch prägten das 9. Unternehmerforum im Milchwerk, zu dem die Wirtschaftsförderung der Stadt Radolfzell eingeladen hatte.



Das Thema „Gehirn unter Strom – Vom klugen Umgang mit digitaler Reizflut und Multitasking“ traf genau den richtigen Nerv. In großer Zahl waren die in Radolfzell ansässigen Unternehmerinnen und Unternehmer zu diesem höchst brisanten Vortrag von Dr. Volker Busch aus Regensburg, Neurowissenschaftler und Facharzt für Neurologie, ins Milchwerk gekommen. Auf humorvolle, erfrischende Art und Weise zog er die Besucher mit seinem Transfer neurowissenschaftlicher und psychologischer Erkenntnisse in seinen Bann, zeigte auf, welche Gefahren für das Gehirn von Smartphone und Co. ausgehen, wenn wir ständig online und immer erreichbar sind. Multitasking, also die Fähigkeit, mehrere Aufgaben parallel zu bewältigen, ist ein gefragtes Talent im Beruf. Dabei ist der Mensch nur sehr beschränkt multitaskingfähig. „Durch das ständige Umschalten machen wir 20 Prozent mehr Fehler und benötigen 30 Prozent mehr Zeit“, so Dr. Volker Busch. Und er wurde deutlich: „Durch die Reizüberflutung drohen wichtige geistige Eigenschaften zu verelenden, nämlich Aufmerksamkeit und Konzentration!“ Der Neurowissenschaftler rät aber keinesfalls dazu, auf digitale Medien zu verzichten. „Die modernen Kommunikationsmittel erleichtern uns zahlreiche Abläufe. Außerdem machen sie Spaß.“ Wichtig sei jedoch ein verantwortungsvoller Umgang. „Die Dosis macht das Gift.“ Busch legt daher jedem nahe, sich eine Stunde am Tag als „Fokuszeit“ zu deklarieren und in die wichtigste Sache des Tages zu vertiefen, die keine Fehler duldet. In dieser Zeit sollte man das Handy ausschalten und sich durch nichts ablenken lassen. „Denn nur wenn wir uns auf eine Sache konzentrieren, gewinnen wir an Tiefe. Und das lässt uns auf Dauer kreativer werden“, unterstreicht er.



OB Martin Staab informiert über die Ergebnisse des aktuellen Wirtschaftsbarometers.

Zuvor hatte Oberbürgermeister Martin Staab über die Ergebnisse des aktuellen Wirtschaftsbarometers informiert. Dazu hatten ca. 200 Unternehmen im Rahmen einer Onlinebefragung die Möglichkeit wahrgenommen, einen Fragebogen zu zentralen Themen des Wirtschaftsstandortes Radolfzell zu beantworten. Alle zwei Jahre führt die Stadt diese Befragung durch, um ihre Handlungsweise an den Erfordernissen und Bedürfnissen der Firmen auszurichten. Abgefragt wurden nicht nur Fakten zur Geschäftslage und der Einschätzung der Zukunft, sondern auch die Bewertung der harten und weichen Standortfaktoren. So haben die Attraktivität und das Image der Stadt 45 Prozent der Teilnehmer mit sehr gut oder gut oder gut und weitere 40 Prozent mit befriedigend oder ausreichend bewertet. Auf die Frage, wie die Unternehmen ihre Entwicklung innerhalb der letzten zwei Jahre in Bezug auf Umsatz, Geschäftslage und Investitionen sehen, zeigten sie sich fast ebenso zufrieden wie bei der letzten Erhebung. Die Teilnehmer sehen auch für die nächsten zwei Jahre eine positive Entwicklung.



Referent Dr. Volker Busch.



Thorsten Räßle vom Hotel Aquaturm im Gespräch mit Dr. Volker Busch.



Der Referent zog das Publikum in seinen Bann.



Regel Gedankenaustausch bei den Besuchern.

Bei der Verfügbarkeit von Fachkräften gaben 49 Prozent die Schulnote 3 oder 4, 30 Prozent sogar die Note 5 bzw. 6. Es wird offensichtlich, dass der bundesweite Trend vor dem Südwesten nicht Halt macht, zumal durch die Nähe zur Schweiz auch Arbeitskräfte abwandern.

Wie dringend für die Gewerbetreibenden die Entwicklung neuer Gewerbeflächen ist, zeigt sich darin, dass der Bedarf an Grundstücken in den vergangenen zwei Jahren um gut ein Drittel auf 89.000 qm angestiegen ist. Im Einzelnen hat sich die Nachfrage nach Büroflächen mit 13.100 qm fast verdoppelt, der Bedarf nach Lagerflächen hat sich mit 36.000 qm vervierfacht. Außerdem ist die Nachfrage nach Produktionsflächen mit 19.000 qm doppelt so hoch wie noch im Vergleichsjahr 2017. Nur bei den Verkaufsflächen werden nach wie vor 1.500 qm benötigt.

Für zwei Drittel der Unternehmen ist die Verfügbarkeit einer schnellen Breitbandversorgung und von leistungsfähigen Mobilfunkstrukturen sehr wichtig, gefolgt von der Verkehrsanbindung

und den Parkmöglichkeiten/Stellplätzen. Sehr gute bis gute Noten gaben 54 Prozent der Befragten den Bildungseinrichtungen der Stadt sowie 60 Prozent der Teilnehmer vergaben die Noten sehr gut oder gut für die Faktoren Einkaufen und Versorgung. 37 Prozent sind unzufrieden mit der Verfügbarkeit von Wohnraum. Auf einige Parameter wirkt die Stadt derzeit aktiv ein. Mehrere Wohnprojekte sind gerade in der Umsetzung und weitere in Planung. Neue Gewerbeflächen entstehen mit dem Business-Park „BLURADO“, der ausschließlich mit erneuerbaren Energien, Oberflächen-Agrothermie und Solarkollektoren versorgt wird. Das neue Gewerbegebiet im Kreuzbühl setzt neue Maßstäbe im Bereich Klimaschutz und steht als Leuchtturmprojekt im Sinne einer nachhaltigen Wirtschaftsförderung, das bundesweit ein Alleinstellungsmerkmal darstellt. Neben diesem Gewerbegebiet im Anschluss an das Kasernenareal in Richtung Böhringen plant die Stadt in unmittelbarer Nähe das Gebiet Föhrenbühl als weiteres Areal für Gewerbeansiedlungen. Alle Informationen finden Sie auf der Internetseite www.blurado.de.

TEXT UND FOTOS **MARINA KUPFERSCHMID**



brisanti
streuobstmosterei.
REINE GESCHMACKSSACHEN

Stahlinger Mai-Mostbesen

legale, regionale Drogen
& vegetarisches Essen
(Most & Maultaschen)

Zunftstube im Stahlinger Rathaus,
Homburgstr. 5, 78315 Radolfzell

Eröffnung: 30. April & 1. Mai, dann
immer freitags, samstags, sonntags

Öffnungszeiten: streuobstmosterei.de



Der baden-württembergische Umweltminister Franz Untersteller (3. v. l.) überreicht Oberbürgermeister Martin Staab (links), Ortsvorsteher Hermann Leiz und Stadtwerke-Geschäftsführer Andreas Reinhardt die Auszeichnung „Ort voller Energie“.

Ein Ort voller SONNENENERGIE



Stadtwerke Radolfzell GmbH
Untertorstraße 7-9
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/8008-0
info@stadtwerke-radolfzell.de
www.stadtwerke-radolfzell.de

FOTOS STADTWERKE RADOLFZELL

Der Radolfzeller Ortsteil Liggeringen geht als Solarenergiedorf an den Start. Der baden-württembergische Umweltminister Franz Untersteller brachte bei der feierlichen Eröffnung seine Hoffnung zum Ausdruck, dass dieses Vorzeigeprojekt für nachhaltige Energiegewinnung und Klimaschutz deutschlandweit viele Nachahmer findet.

Im Jahr 2014 startete für die Stadtwerke Radolfzell ein Leuchtturmprojekt: Die Errichtung und der Betrieb einer Nahwärmezentrale aus regenerativen Energiequellen zur Wärmeversorgung der Liggeringer Haushalte. Durch solarthermische und andere erneuerbare Energiequellen (Biomasse) werden im Radolfzeller Ortsteil Liggeringen dezentrale veraltete Heizöl-, Flüssiggas- und Stromheizungen ersetzt und eine nachhaltige und umweltfreundliche Wärmeversorgung gewährleistet.

Für das Solarenergiedorf wurde mit Solarthermie-Kollektoren geplant. Diese absorbieren die Sonneneinstrahlung und heizen das durch die Kollektoren fließende Wasser auf. Anschließend kann die so gespeicherte Sonnenwärme für die Heizung und zur Warmwasserbereitung in den Haushalten genutzt werden. Um den höheren Wärmebedarf im Winter zu decken, wird zusätzlich Biomasse zur Wärmeerzeugung eingesetzt und die Wärme in einem Pufferspeicher zur Verfügung gestellt. Liggeringen ist eine von deutschlandweit nur fünf Gemeinden, welche 2018 mit einer großen Solarthermieanlage zum Solarenergiedorf wurde.



Nach der offiziellen Einweihung konnten sich die Besucher durch die Heizzentrale führen lassen und das Solarthermiefeld besichtigen.



Die Pfarrer Christian Link und Heinz Vogel erteilten den kirchlichen Segen.

Ende März 2019 war es soweit. Bei strahlendem Sonnenschein weihten die Stadtwerke Radolfzell das Solarenergiedorf Liggeringen ein. Oberbürgermeister Martin Staab würdigte neben dem Engagement von Ortsvorsteher Hermann Leiz und Stadtwerke-Geschäftsführer Andreas Reinhardt den Willen der Liggeringer Einwohner, dieses Projekt mitzutragen. Ohne die Bereitschaft, sich an die nachhaltige Energieversorgung anzuschließen, wäre das Konzept nicht realisierbar gewesen.

Eigens für die Feierlichkeiten aus Stuttgart angereist, betonte Umweltminister Franz Untersteller, dass Liggeringen mit der Wärmeversorgung durch regenerative Energien ein wichtiges Signal in der Energiewende setze. Er beglückwünschte das Solarenergiedorf als „Ort voller Energie“. Das Umweltministerium vergibt im Rahmen eines Kommunikationskonzeptes zur Energiewende Auszeichnungen an Institutionen, Orte oder Personen, die sich erfolgreich und innovativ für die Energiewende einsetzen. Den kirchlichen Segen spendeten die Pfarrer Christian Link und Heinz Vogel für das Leuchtturm- und Umweltprojekt und schufen mit einer Minute des Innehaltens einen bewegenden Moment. Die Besucher hatten im Anschluss Gelegenheit, sich durch die Heizzentrale und das Solarthermiefeld führen zu lassen. In einem Festzelt wurde am Abend in geselliger Runde gefeiert, die Stadtwerke-Mitarbeiter übernahmen die Bewirtung und gemeinsam ließ man bei musikalischer Unterhaltung durch die Schloßbergmusikanten diesen großen Tag ausklingen.

Zahlen – Daten – Fakten

- » Im Juni 2017 erfolgte der Spatenstich, es wurde mit den Tiefbauarbeiten für die Wärmetrassen begonnen.
- » Ein Jahr später begann der Bau der Heizzentrale am Ortsrand des Dorfes.
- » Für die Wärmeerzeugung sind eine Freiflächensolarthermieanlage (ca. 1.100 m² Bruttokollektorfläche und ca. 3.600 m² Aufstellfläche) und ein Holzhackschnitzelkessel (ca. 1.500 kWth) vorgesehen.
- » Zur Spitzenlastabdeckung und zur Ausfallsicherung wird außerdem ein Ölkessel mit 2.000 kWth eingebaut.
- » Im ersten Bauabschnitt werden 100 Haushalte an das Solarenergiedorf angeschlossen.
- » Die Länge des Nahwärmenetzes beträgt aktuell fünf Kilometer
- » Im Jahr wird eine Wärmeproduktion von 4.200 MWh/a erwartet, dabei deckt der solare Anteil 20 %.

**ELEKTRO
WAGNER**

Inhaber: Markus Maier

Elektro-
und
Gebäude-
technik

Seestraße 38
78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 34 94
Fax 0 77 32 / 5 63 43
elektrohaus-wagner@t-online.de
www.elektrohaus-wagner.de

Elektroinstallation
Hausgeräte
Wärmepumpen
Nachtspeicherheizungen
Stiebel Eltron Service und Verkauf
Braun Rasierer-Service
Klimaanlagen

MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!

100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE



Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 0 77 32-98 27 73 oder mail dialog@autohaus-blender.de

Sondertarife für Urlaubsgäste
z.B. Renault ZOE
Tagespauschale
inkl. 100 km € 69,-
Wochenendpauschale
inkl. 200 km € 129,-
Erfahren Sie die schöne
Umgebung mit einem
Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

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

Veranstaltungen Mai 2019

Mittwoch, 1. Mai

1. Mai Hock und Flohmarkt

mit Verpflegung & Live-Musik

Ort: BSV Nordstern Vereinsheim, 8-16 Uhr

1. Mai Hock

Sportverein Markelfingen

Ort: Markelfingen, Sportplatz, 10.30 Uhr

Geführte Radtour mit dem ADFC

Radolfzell (Halbtagestour)

Treffpunkt: Seetorplatz, 10 Uhr

Maifest auf der Homburg

Musikverein Stahringen

Ort: Stahringen, Homburg, 11-17 Uhr

Stadtführung im Jahre 1913

mit Hannes, dem Diensthofen

Treffpunkt: Stadtmuseum, 14-15.30 Uhr

Donnerstag, 2. Mai

Nachtwächterführung

Treffpunkt: Stadtmuseum, 20-21.30 Uhr

Freitag, 3. Mai

Kunst in der Kaserne

Vernissage zur Ausstellung „Ouroboros“
von Christoph Dinges

Ort: Kaserne, Fritz-Reichle-Ring 28
19 Uhr

Samstag, 4. Mai

Flohmarkt

Ort: Böhringen, Jakobushof, 8-16 Uhr

Zeller NABU aktiv

Rundgang auf der Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9.30 Uhr

SIMILIA SIMILIBUS

Kaspermärchen in 5 Akten

von Christoph Stüttgen

Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum
12-12.45 Uhr

3. Radolfzeller Sternfahrt

der Schiffsbetriebe auf dem Untersee

Treffpunkt: Hafenmole, 19 Uhr

Konstantin Wecker

Trio mit Jo Barnikel und

Fany Kammerlander

Ort: Milchwerk Radolfzell, 20-23.30 Uhr

Sonntag, 5. Mai

„Tag des Rades“

Ort: Innenstadt bis Seemaxxx

12.30-17.30 Uhr

Mittwoch, 8. Mai

Vogelgesang am Mindelsee

Treffpunkt: Möggingen, BUND Naturschutzzentrum, 18-20.30 Uhr

Spieleabend

für Jugendliche ab 12 Jahre

Ort: Stadtbibliothek, 19 Uhr

Schöne Aussichten: Gelassen und voller Zuversicht älter werden

Impulsvortrag von Margot Käßmann

Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Donnerstag, 9. Mai

Waldbaden – Qigong am Mindelsee

Spaziergang durch das Naturschutzgebiet
mit einfachen Energieübungen

Treffpunkt: Markelfingen,
Parkplatz Mindelsee, 18-20 Uhr

Radolfzell anno 1551

Kostümführung mit Pfarrköchin Anna

Treffpunkt: Stadtmuseum, 19.30-21 Uhr

Freitag, 10. Mai

Vernissage zur Ausstellung von

Margit Vischer-King

Ort: Villa Bosch, 19 Uhr

Samstag, 11. Mai

Frühjahrskonzert

mit dem Musikverein Böhringen

Ort: Böhringen, Mehrzweckhalle, 20 Uhr

Sonntag, 12. Mai

Meditative Naturbetrachtung

Einfache Betrachtungsübungen in
der Natur mit dem NABU

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9-10.30 Uhr

Bildhauersymposium

Eröffnung des Symposiums und
der Begleitausstellung

Ort: Stadtbibliothek, 16 Uhr

Muttertagskonzert

mit der Musikschule Radolfzell

Ort: Milchwerk Radolfzell, 18 Uhr

Dienstag, 14. Mai

Die Unfassbaren

Eine magische Hypnoseshow

Ort: Milchwerk Radolfzell, 19-21.30 Uhr

Vertage nicht dein Glück, ändere dein Leben

Ein Weg zum gelingenden Leben

Ort: Stadtbibliothek, 19.30 Uhr

Mittwoch, 15. Mai

Geführte Radtour mit dem ADFC

Radolfzell (Feierabendtour)

Treffpunkt: Seetorplatz, 18-20 Uhr

Alle Vögel sind schon da

Beobachtung heimischer Vögel im
Naturschutzgebiet Mindelsee

Treffpunkt: Möggingen, BUND Naturschutzzentrum, 19-21.30 Uhr

Kulinarisch-literarischer Abend:

Goethes italienische Reise

mit Denis Scheck

Ort: Buch Greuter Radolfzell, 19 Uhr

Donnerstag, 16. Mai

Verrückt

Konzert der Südwestdeutschen

Philharmonie

Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30-21.30 Uhr

Die alte Stadtapotheke

Führung in den historischen

Apothekenräumen

Treffpunkt: Stadtmuseum, 15-16 Uhr

FRISEUR & FACHGESCHÄFT

Tel. 0 77 32.93 82 22

glückssträhne

GUTES FÜR IHR HAAR

Seestr. 27 78315 Radolfzell www.gluecksstraehne-radolfzell.de
Öffnungszeiten: Di - Fr 8:30 - 18:00 Uhr / Sa 8:30 - 13:00 Uhr



Need some shoes?

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

**Donnerstag, Freitag, Sonntag, Montag
16., 17., 19. und 20. Mai**

Blut am Hals der Katze

Theaterstück von Rainer Werner Fassbinder, Regie: Waltraud Rasch
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum
20-21.30 Uhr

Samstag, 18. Mai

Radolfzeller Kräutermarkt

Ort: Konzertsegel, 9-18 Uhr

Wald- und Wiesenschmaus

Kulinarischer Wildkräuterspaziergang
mit Verkostung (Anmeldung in der
Tourist-Info erforderlich), 14.30-18 Uhr

Dîner en blanc

Ort: Markelfingen, Pfarrgarten, 18-22 Uhr

Zeller Musiknacht

Ort: Innenstadt, 21 Uhr

Samstag-Sonntag, 18.-19. Mai

**Hermann-Hesse-Tage mit Schwerpunkt
auf dem Werk „Das Glasperlenspiel“**

Vorträge, Lesungen und Führungen zur
Sonderausstellung „Ein Panzer gegen die
hässliche Zeit – Hesses Glasperlenspiel“
im Dritten Reich“, die bis September im
Hesse Museum Gaienhofen zu sehen ist.
Ort: Gaienhofen

Sonntag, 19. Mai

Wirtschaftswunder Radolfzell

Führung in der Sonderausstellung
Ort: Stadtmuseum, 11 Uhr

Mittwoch, 22. Mai

Botanische Wanderung

durch das Naturschutzgebiet Mindelsee
Treffpunkt: Möggingen, BUND Natur-
schutzzentrum, 17.30-20.30 Uhr

Freitag, 24. Mai

Holst: Planeten

Konzert der Südwestdeutschen
Philharmonie
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30-21.30 Uhr

Samstag, 25. Mai

Musikalische Lesung mit Udo Krummel
und Kindern der Musikschule Radolfzell
Ort: Buch Greuter, 11 und 12 Uhr

Samstag, 25. Mai

Harfefahrt. Konzert mit Johanna
Dammert auf dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Hafenmole, 19-21 Uhr

Sonntag, 26. Mai

Meditative Naturbetrachtung

Einfache Betrachtungsübungen in
der Natur mit dem NABU
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9-10.30 Uhr

Jazz am Steg

mit Manfred Junker & Jens Loh
Ort: Strandcafé Mettnau, 11 Uhr

Vokalissimo – Chöre am See

Ort: Konzertsegel, 14-18 Uhr

Dienstag, 28. Mai

Gästebegrüßungsfahrt

mit dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Hafenmole, 19-20 Uhr
(Mettnausteg, 18.30-20.30 Uhr)

Donnerstag, 30. Mai

Bildersuchwanderung

mit dem TSV Stahringen
Treffpunkt: Stahringen Sportplatz, 9.30 Uhr

Radolfzell anno 1551

Kostümführung mit Pfarrköchin Anna
Treffpunkt: Stadtmuseum, 19.30- 21 Uhr

Freitag, 31. Mai

Schlafwagen Pegasus

Theaterstück von Thornton Wilder
Regie: Waltraud Rasch
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum
20-21.30 Uhr



dorner
WERBUNG
bedrucken · bekleben · begeistern

VON DER GESTALTUNG
BIS ZUR MONTAGE:
AUSSENWERBUNG
PRÄSENTATIONSSYSTEME
DRUCK UND PLOTT
SPEZIALFOLIEN
TEXTILVEREDELUNG

Karl-Bücheler-Straße 4 · 78315 Radolfzell
Tel. 07732-13539 · www.dorner-werbung.de



**EIN PANZER GEGEN
DIE HÄSSLICHE ZEIT**
HESSES »GLASPERLENSPIEL«
IM »DRITTEN REICH«

*Hesse Museum Gaienhofen
Ausstellung 17.3. – 15.9.2019
Di-So 10-17 Uhr
Kapellenstraße 8
78343 Gaienhofen am Bodensee
www.hesse-museum-gaienhofen.de*

HESSISCHES MUSEUM GAIENHOFEN
Kultur · Natur · Geschichte

Veranstaltungen Juni 2019

Samstag, 1. Juni

Zeller NABU aktiv

Rundgang auf der Mettnau
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9.30 Uhr

Internationaler Tag

Fest der Kulturen mit Musik
und kulinarischen Köstlichkeiten
Ort: Konzertsegel, 12-22.30 Uhr

Sonntag, 2. Juni

Geführte Radtour mit dem ADFC

Radolfzell (Tagestour)
Treffpunkt: Seetorplatz, 8 Uhr

Sommerfest

Grillfest und Jungtierschau mit
musikalischer Unterhaltung
Ort: Kleintierzuchtverein Radolfzell, 11 Uhr

SEESISTERS

Swing der 40er
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11 Uhr

Kräuterwanderung mit dem Verein

„Markelfingen attraktiv“
Treffpunkt: Markelfingen,
Parkplatz Mindelsee, 13 Uhr

Dienstag, 4. Juni

Pfingstmarkt (Krämermarkt)

Ort: Innenstadt, 8-19 Uhr

Mittwoch, 5. Juni

Botanische Wanderung

durch das Naturschutzgebiet Mindelsee
Treffpunkt: Möggingen, BUND Natur-
schutzzentrum, 17.30-20.30 Uhr

Donnerstag, 6. Juni

Waldbaden – Qigong am Mindelsee

Spaziergang durch das Naturschutzgebiet
mit einfachen Energieübungen
Treffpunkt: Markelfingen,
Parkplatz Mindelsee, 18-20 Uhr

Nachtwächterführung

Treffpunkt: Stadtmuseum, 20-21.30 Uhr

Samstag, 8. Juni

Flohmarkt

Ort: Böhringen, Jakobushof, 8-16 Uhr

SlackLine Event

Die Global City Balance Challenge
kommt nach Radolfzell
Ort: seemaxx, 10-19 Uhr

Seefestival Radolfzell 2019

SWR Big Band feat. Fola Dada
und JBO Radolfzell
Ort: Konzertsegel, 19 Uhr

Sonntag, 9. Juni

Seefestival Radolfzell 2019

Moop Mama, Granada, Folkshilfe,
Froschenkapelle uvm.
Ort: Konzertsegel, 14.30 Uhr

Montag, 10. Juni

Eine Stadtführung im Jahre 1913

mit Hannes, dem Diensthofen
Treffpunkt: Stadtmuseum, 14-15.30 Uhr

Dienstag, 11. Juni

Gästebegrüßungsfahrt

mit dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Hafenmole 19-20 Uhr
(Mettnausteg 18.30-20.30 Uhr)

Donnerstag, 13. Juni

Auf den Spuren Radolfs

Klassische Stadtführung mit Einkehr
in einem Radolfzeller Weinlokal
Treffpunkt: Stadtmuseum, 16.45-18.50 Uhr

Freitag, 14. Juni

Kinderfest mit dem Motto Wasserwelten

Ort: Markelfingen Campingplatz, 14-18 Uhr

Pflanzen wider Tod und Teufel

Führung durch den Kräutergarten
Ort: Stadtmuseum, 15-16 Uhr

Sonntag, 16. Juni

Wirtschaftswunder Radolfzell

Führung in der Sonderausstellung
Ort: Stadtmuseum, 11 Uhr

Christoph Beck Quartett

Mit Strahlkraft und Leuchtfeuer
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11 Uhr

Dienstag, 18. Juni

Gästebegrüßungsfahrt

mit dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Hafenmole, 19-20 Uhr
(Mettnausteg, 18.30-20.30 Uhr)

Donnerstag, 20. Juni

Radolfzell anno 1551

Unterhaltsame Kostümführung mit
Pfarrköchin Anna
Treffpunkt: Stadtmuseum, 19.30-21 Uhr

Freitag, 21. Juni

Kinderstadtführung

Mit „Magd Marie“ durch die Altstadt
Treffpunkt: Stadtmuseum, 11-12.15 Uhr

Samstag, 22. Juni

Flohmarkt

Ort: BSV Nordstern Vereinsheim, 8-16 Uhr

Flohmarkt

Ort: Messeplatz, 8-16 Uhr

Sonntag, 23. Juni

Meditative Naturbetrachtung

Einfache Betrachtungsübungen in
der Natur mit dem NABU
Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9-10.30 Uhr

Geführte Radtour mit dem ADFC

Radolfzell (Tagesradtour)
Treffpunkt: Seetorplatz, 9 Uhr

Mittwoch, 26. Juni

Gewässerökologische Führung am Mindelsee

Treffpunkt: Möggingen, BUND Natur-
schutzzentrum, 17.30-20.30 Uhr

Donnerstag, 27. Juni

Radolfzeller Abendmarkt

Eröffnung der kulinarischen Marktreihe
Ort: Marktplatz, 16-21 Uhr



Mit Geist, Leib und Seele

Kulinarische Stadtführung mit
Einkehr auf dem Radolfzeller Abendmarkt
Treffpunkt: Stadtmuseum, 16.45-18 Uhr

Rückwärtswalzer

Lesung mit Veia Kaiser
Ort: Buch Greuter Radolfzell, 19.30 Uhr

Freitag, 28. Juni

Untersee-Rundfahrt auf dem Solarschiff
HELIO, stündlich 14.15-17.15 Uhr
Abfahrt: Hafenmole

Kinderführung am Mindelsee

Libellenexkursion für Kinder
Treffpunkt: Möggingen, BUND Natur-
schutzzentrum, 15-17.30 Uhr

6. Stadtwerke Radolfzell Firmenlauf

Laufen für den guten Zweck | s.S. 32
Treffpunkt: Stadtwerke Radolfzell, 17 Uhr

Samstag, 29. Juni

Harfefahrt. Konzert mit Johanna
Dammert auf dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Hafenmole, 19-21 Uhr

Samstag-Sonntag, 29.-30. Juni

**Internationales Bodensee-
Kanupolo-Turnier**

Ort: Kanuclub Radolfzell, 9 Uhr

ANDERS

Indie-Alternative Popband
Ort: Mettnau, Konzertmuschel, 11 Uhr

Alle Informationen zu den Veranstaltungen nochmal zum Nachlesen und weitere Termine unter www.radolfzell-tourismus.de

Dauerveranstaltungen Mai-Juni 2019

MÄRKTE

Mittwoch + Samstag

Radolfzeller Wochenmarkt

Ort: Marktplatz, 7-14 Uhr

Jeden Samstag

Flohmarktlädele

der AG Terre des Hommes
Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg
10-13 Uhr

FÜHRUNGEN

Jeden Samstag

Geführte Wanderung in die Umgebung

Treffpunkt: Bahnhofplatz, 13-18 Uhr

Jeden Samstag

Auf den Spuren Radolfs

Kulturhistorischer Rundgang
durch die Gassen der Altstadt
Treffpunkt: Stadtmuseum, 10.30-12 Uhr

Täglich bis 31. Dezember

Geführte E-Mountainbike-Touren

Treffpunkt: Zweirad Joos Radolfzell
(Anmeldung erforderlich), 14-16 Uhr

Seeufertour mit dem SEGWAY (PTi2)

Treffpunkt: Zweirad Joos Radolfzell
(Anmeldung erforderlich), 14-16 Uhr

5. Mai und 2. Juni

NABU-Sonntagsspaziergang

Seltene Tier- und Pflanzenarten erleben
Treffpunkt: Mettnau, NABU-Infopavillon
10-11.30 Uhr

Dienstags 7./14./21/28. Mai, 4./11. Juni

Naturerlebnis Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 19-20 Uhr

Jeden Mittwoch ab 8. Mai

Breitensport- und Gästeturniere

Lockere Tennis-Mixturniere
Ort: TC Radolfzell, Platzanlage, 15-17 Uhr

AUSSTELLUNGEN

Dienstag-Sonntag bis 16. Juni

Sonderausstellung: Wirtschaftswunder – Bewegte Jahre in Radolfzell

Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 11-17 Uhr

Montag-Freitag 3. Mai-28. Juli

Kunst in der Kaserne „Ouroboros“

Ausstellung von Christoph Dinges
Ort: Kaserne

Dienstag-Sonntag 10. Mai-3. Juni

Ausstellung von Margit Vischer-King

Ort: Villa Bosch, 14-17.30 Uhr

Täglich 12.-18. Mai

Bildhauersymposium

Natur und Kunst auf der Mettnau
Ort: Mettnaupark, 9-12.30 und 15-19 Uhr

Täglich 31. Mai-September

Von Monet bis Kandinsky

Multimedia Ausstellung
Ort: Milchwerk Radolfzell, 10-20 Uhr

Bis Herbst 2019

Kunst im Baudezernat

Architekturfotograf Wolfram Janzer
Ort: Baudezernat, Güttinger Straße
Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo-Do 14-16 Uhr

SCHIFFFAHRT

Dienstag und Donnerstag ab 16. Mai

Sonnenuntergangsfahrt

auf dem Solarschiff HELIO
Abfahrt: Mettnau, Mettnausteg
Termine www.solarfaehre.de/aktuelles
Mai 20-21.30 Uhr, Juni 20.30-22 Uhr

Do-So & Feiertage bis 7. Juni

Täglich ab 8. Juni-8. September

zellerSEEticket – Rundfahrt

Abfahrt: Hafenmole ab 9.25 Uhr
Kaffee-Kränzchen 15 Uhr

KONZERTE

Ab 5. Mai

Promenadenkonzerte

Alle Termine finden Sie unter
www.radolfzell.de/promenadenkonzerte
Ort: Konzertsegel am See

Impressum

***zeller magazin:** Das Magazin für Einheimische
und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee,
Ausgabe 3/19, Erscheinungsweise 6 x jährlich,
Auflage: 9.000 Exemplare

Herausgeber: Tourismus- und Stadtmarketing
Radolfzell GmbH, Geschäftsführerin Nina Hanstein,
Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee,
Telefon 07732/81-500, www.radolfzell-tourismus.de
Partner: Med. Reha-Einrichtungen der Stadt
Radolfzell – METTNAU, Aktionsgemeinschaft
Radolfzell e.V., Stadtwerke Radolfzell GmbH,

Stadtverwaltung Radolfzell – Fachbereich Kultur,
Wirtschaftsförderung
Anzeigen und Produktion: Labhard Medien GmbH,
Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz, Telefon
07531/9071-0, verlag@labhard.de, www.labhard.de,
Geschäftsführung: Steven Rückert
Redaktion: Marina Kupferschmid (Leitung),
Nicola M. Westphal
RUDDOLF: Rolf Zimmermann,
www.poth-zimmermann.de

Satz und Gestaltung: hggraphikdesign
Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen
Druck: Krüger Druck+Verlag, Dillingen
Titelfoto: TSR GmbH | BSB
Texte und Fotos: Wenn nicht anders vermerkt,
wurden uns die Texte und Fotos freundlicherweise
von den Projektpartnern zur Verfügung gestellt.

© 2019. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit
Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » 5 mal 2 Eintrittskarten für die Multimedia-Ausstellung „Von Monet bis Kandinsky. Revolutionäre der Kunst“
- » 1 mal 2 Eintrittskarten für das Konzert von Max Giesinger am 7. September beim Milchwerk Musik Festival

GEWINNSPIELFRAGE: Für welches große Ereignis ist Radolfzell am Bodensee in 2021 Austragungsort?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 14. Juni 2019 an zeller@radolfzell-tourismus.de.

Postadresse:

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTO KUHNLE & KNÖDLER »

Randnotiz: Auf zu neuen Badefreuden

Die Freibadsaison hat begonnen. Voraussichtlich im Juni werden die ersten Schwimmer ihre Bahnen im neuen Seebad ziehen können. Die derzeitige Sanierung genießt bei der Bevölkerung hohe Priorität. Im November startete der Abriss der in den 50er Jahren errichteten Betonbauten. Das neue Seebad wird moderne Standards erfüllen: Die Betonbauten werden durch zwei Gebäude in luftiger Holzkonstruktion ersetzt – ein größeres für Gastronomie und Sanitäranlagen, ein zweites für die DLRG. Unter anderem wird eine Holzterrasse den Gastronomiebereich auf. Neu gestaltet wird auch der Zugang zum Seebad mit rollstuhlgerechter Rampe. Zudem wird eine 60 Quadratmeter große Sandspielfläche inklusive Wasserbaustelle und Vogelnestschaukel installiert. Das Seebad ist eines von mehreren Bädern in Radolfzell. Auf der Mettnau lädt das Strandbad mit großzügigen Liegeflächen, Gastronomie, Spielmöglichkeiten und überwachtem Zugang zum See ebenfalls zum schönen Baden ein. In Markelfingen, dem einzigen Ortsteil direkt am Bodensee, befindet sich das Strandbad am Campingplatz. Der Böhlinger See und die Buchenseen in Güttingen als Naturseen bieten neben Abkühlung ebenfalls schöne Aufenthaltsqualität für Groß und Klein.



zeller Radolfzell am Bodensee
magazin 2019

Das nächste 'zeller magazin erscheint am 28. Juni 2019. Keine Ausgabe mehr verpassen!
Das 'zeller magazin ist auch im Abo erhältlich (6 x 2,- Euro zzgl. Versandkosten).
Bestellung unter zeller@radolfzell-tourismus.de – Betreff: Abo zeller magazin

RUDOLF



HAPPY BIRTHDAY! CONSETA 55

COR



Conseta das zeitlose Sofaprogramm mit unzähligen Möglichkeiten feiert **55. Geburtstag** mit über 200 verschiedenen Stoffen zum **Geburtstagspreis**. Auch als Eckgarnitur erhältlich.

Dazu
GRATIS

Dekopaket
mit 2 Kissen + Alpakawohn-
decke + Blumenstrauß

bei Kauf eines Conseta Sofas.
Gültig bis 31.12.2019.

wohnstudio mattes

planen. einrichten. leben.

wohnstudio mattes | st.-johannis-straße 2-4 | 78315 radolfzell | fon 0 77 32 - 30 75 | www.wohnstudio-mattes.de

bodensee
therme
konstanz



Täglich von 9 bis 22 Uhr
Sauna ab 10 Uhr
Dienstags Damensauna
Montag - Freitag (außer feiertags)
Wassergymnastik um 11, 15 und 19 Uhr

... Zeit für mich

Die Konstanzer Bäder – ein Teil der STADTWERKE KONSTANZ GmbH



Über
40 Top-Marken
bis zu 70%
reduziert!

#markenglücklich

... Fashion genießen



seemaxx.

Outlet Center Radolfzell