www.theaterkonstanz.de
ab 27. Februar 2026
im Stadttheater

„Hedwig and the Angry Inch“

Musical von John Cameron Mitchell (Buch) und Stephen Trask (Musik & Gesangstexte) | Deutsch von Rüdiger Bering und Wolfgang Böhmer



Foto: Milena Schilling

MAGAZIN 02/26
KULTUR & EVENTS
SOWIE TIPPS, TRENDS
UND AKTUELLES

uferZEIT



Entspanne unter echten Südseepalmen, genieße Cocktails an der Poolbar, erlebe Entspannung pur im Whirlpool und entdecke unsere thematisierten Saunawelten.

Deine persönliche Wohlfühlzeit wartet auf dich!

Mehr Infos und Ticketbuchung über die neue BLUPHORIA-App oder unter www.badeparadies-schwarzwald.de

IMPRESSUM

Die Ausgabe
03/26
erscheint am
10.03.2026

Herausgeber
apfelX GmbH
Visuelle Kommunikation
Zur Halde 16a
78476 Allensbach
HRB 705144
Amtsgericht Freiburg i. Br.
USt.-IdNr. DE271020478

Herz und Kopf,
Eines ohne das andere,
halbes Glück.

Das Magazin **uferZEIT**
erscheint alle vier Wochen
im Einzugsgebiet von:

Hegau, Singen, Engen, Radolfzell, Höri, Stockach, Tuttlingen, Konstanz und Bodanrück, Insel Reichenau, Bodman-Ludwigshafen, Sipplingen, Überlingen, Markdorf, Salem, Meersburg, Friedrichshafen und in der seenahen Schweiz, Kreuzlingen bis Schaffhausen.

V.i.S.d.P.
Ulrike Forner, apfelX GmbH
Fon 07533.99 60 710
forner@apfelX.de

Druck
Druckerei Konstanz GmbH
78467 Konstanz

Für Veranstaltungstermine
übernehmen wir keine Gewähr.

Inhalt

Fasnet im Hegau **5**
Kultur **7–27**
Bodensee **32**
Gutes Sehen **33**
FreizeitTipps **36–37**
Bauen Wohnen
Renovieren **40–41**



Foto: Bodensee-Therme



Foto: Chris Eltjes



Foto: Christian Reichenbach

ZEPPELIN-STIFTUNG
FRIEDRICHSHAFEN Kulturbüro

Kulturbüro Friedrichs-hafen

Ausgewählte Veranstaltungen:

HAPPY HOUR
Hippana.Maleta: Runners
Jonglage-Show
DO • 19.02. • 18:00 • Bahnhof Fischbach


© Alex Allison

Spellbound Contemporary Ballet
DI • 24.02. • 19:30 • Bahnhof Fischbach
MI • 25.02. • 19:30 • Bahnhof Fischbach

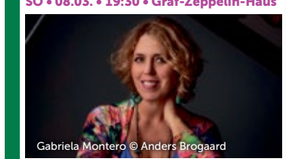

© Christiano Castaldi

Württembergisches Kammerorchester Heilbronn
Georg Breinschmid Kontrabass
Dominik Wagner Kontrabass
Risto Joost Leitung
Eller, Bottesini, Breinschmid, Grieg
SA • 28.02. • 19:30 • Bahnhof Fischbach

Die Guten
Hessisches Landestheater Marburg
DO • 05.03. • 19:30 • Bahnhof Fischbach
FR • 06.03. • 19:30 • Bahnhof Fischbach

Earthquake: Ilya Shmukler Klavier
SO • 08.03. • 11:00 • Kiesel im k42

Stuttgarter Philharmoniker
Gabriela Montero Klavier
Andrey Boreyko Leitung
Ginastera, Montero, Berlioz
SO • 08.03. • 19:30 • Graf-Zeppelin-Haus


Gabriela Montero © Anders Brogaard

KARTENSERVICE
KARTEN
QR-Code scannen
oder Kulturbüro:
T +49 7541 203-53333
MO, MI, FR 8:00–12:00
DO 8–13:00/14–16:00

kulturbüro.friedrichshafen.de



01



02

Neustart für Körper und Kopf

Mit Intervallfasten Ballast abwerfen und neue Energie gewinnen

(DJD). Nach Wochen voller Plätzchen, Sofa-Abenden und Bewegungsmangel fühlen sich viele energielos. Der Körper sehnt sich nach mehr Leichtigkeit, der Kopf nach Klarheit und der Alltag nach einem frischen Impuls. Fasten kann genau das sein – ein kraftvoller Reset von innen. Besonders im Trend liegt das Intervallfasten, das sich meist deutlich leichter in den oft turbulenten Alltag integrieren lässt als mehrtägige Fastenkuren.

Erst einmal sanft beginnen

Das Prinzip ist einfach: Anstatt dauerhaft auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, wechseln sich Ess- und Fastenphasen ab. So erhält der Organismus regelmäßige Zeitfenster, in denen er vorhandene Reserven nutzen, Fett abbauen und Erneuerungsprozesse aktivieren kann. Am gängigsten ist die 16:8-Methode: 16 Stunden fasten, in den restlichen acht Stunden darf gegessen werden. Konkret bedeutet das zum Beispiel: Wer um 20 Uhr zu Abend isst, frühstückt erst wieder um 12 Uhr mittags. Für den Einstieg empfiehlt es sich, mit kürzeren Fastenphasen von 12 oder 14 Stunden zu beginnen, um den Körper sanft an die Umstellung zu gewöhnen.

Basische Ernährung als ideale Unterstützung

Besonders empfehlenswert ist eine überwiegend basische Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Nüssen und Salat. Diese Lebensmittel helfen, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Denn während des Fastens entstehen beim Abbau von körpereigenem Fett Ketosäuren, die den Stoffwechsel belasten können. Durch basische Nahrungsmittel wird einer Übersäuerung entgegengewirkt.

Zusätzlich unterstützen Basenpräparate wie das Sortiment von Basica, das verschiedene Darreichungsformen bietet, die sich bequem an die eigenen Essgewohnheiten anpassen lassen.

Ein Fastentagebuch zeigt Fortschritte auf

Wichtig für erfolgreiches Fasten ist es, den Körper gut zu unterstützen. Dazu gehört, ausreichend zu trinken – mindestens 1,5 bis zwei Liter täglich. In den Essensphasen sollten nährstoffreiche Mahlzeiten mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und gesunden Pflanzenfetten im Mittelpunkt stehen, da sie satt machen und dem Stoffwechsel stabile Energie liefern. Unterstützend wirkt das Fastentagebuch aus dem Leitfaden Intervallfasten, das unter www.basica.com heruntergeladen werden kann. Es dokumentiert Fastenzeiten, Trinkmengen, Mahlzeiten und Energielevel und macht Fortschritte sichtbar. Auch regelmäßige Bewegung verstärkt die positiven Effekte. Nicht zuletzt ist es hilfreich, stressige Situationen abzufedern. Kleine Pausen, Atemübungen oder Achtsamkeitsübungen können entspannen und Heißhungerattacken verhindern.

01: Frisches Gemüse und knackige Salate bilden die ideale Grundlage für erfolgreiches Fasten. Foto: DJD/Basica/AdobeStock/Kalim

02: Frisches Gemüse, hochwertige Öle und nährstoffreiche Nüsse bilden die Grundlage einer gesunden Ernährung und helfen beim nachhaltigen Abnehmen. Foto: DJD/Basica/PantherMedia/Juan carlos Tardio





Narrenfahrplan Poppele-Zunft Singen 1860 e.V.

Schmutzige Dunnschdig, 12. Februar 2026
14.30 Uhr Narrenbaumumzug ab Rathaus
18.30 Uhr Hemdglonkerumzug und Bögverbrennung;
anschließend närrisches Treiben auf dem Rathausplatz

Fasnet-Samschdig, 14. Februar 2026
13.30 Uhr Großer Fasnetsumzug ab Rathaus
20.00 Uhr Bürgerball Scheffelhalle

Fasnet-Sunndig, 15. Februar 2026
12.00 Uhr Närrischer Jahrmarkt Rathausplatz

Fasnet-Mändig, 16. Februar 2026
19.30 Uhr Rebwieberball in der Zunftschüür

Fasnet-Zieschdig, 17. Februar 2026
20.00 Uhr Fasnachtsbeerdigung Zunftschüür

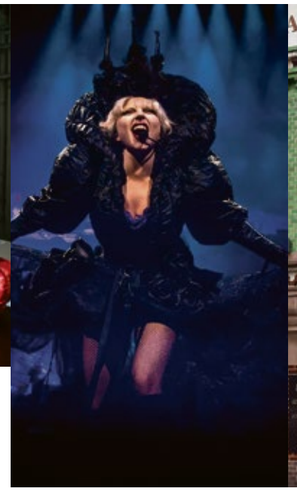




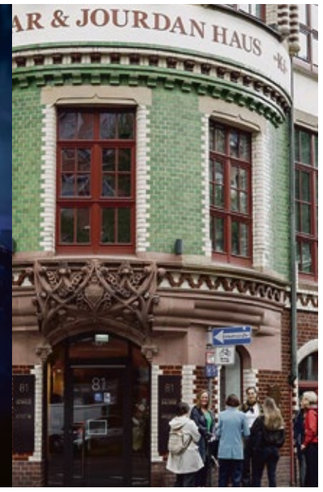




01



02



03

Design, Schmuck und moderne Kunst: Eine Stadt voller kreativer Entdeckungen

Pforzheim zeigt Design, das sogar Lady Gaga trägt

(DJD). Auf ihrer Tournee „The Mayhem Ball“ 2025 trug Lady Gaga Bühnenoutfits des Pforzheimer Modedesigners Aziz. Und als die Vogue im Juli „55 deutsche Modelabels, die Sie kennen sollten“ vorstellte, nannte die weltweit führende Modezeitschrift auch Kitschy Couture aus Pforzheim. Dies sind nur zwei von Dutzenden innovativen Modemachern und Designerinnen, Bildhauern und Goldschmiedinnen, die hier international erfolgreich arbeiten – und die damit nahtlos an Pforzheims Geschichte als „Goldstadt“ anknüpfen. Denn die Stadt am Nordrand des Schwarzwalds wird schon seit dem 18. Jahrhundert von einer florierenden Schmuck- und Uhrenindustrie geprägt. Noch heute stammen 75 Prozent des deutschen Schmucks aus Pforzheim. Und in die historischen Produktionsstätten kehrt neues Leben ein: So hat zum Beispiel das junge Label Kitschy Couture sein Atelier in der ehemaligen Pforzheimer Schmuckfabrik Rowi eingerichtet.

Blick hinter die Kulissen

Neuerdings bieten geführte Designtouren die Gelegenheit, Einblicke hinter die Kulissen zu bekommen und von den Kunstschaffenden direkt zu erfahren, wie ihre Werke entstehen. „Oft sitzen sie mit ihren Ateliers, Ladengeschäften und Werkstätten in wunderschönen ehemaligen Schmuckfabriken oder anderen versteckten Orten“, erläutert Almut Benkert, Fachbereichsleiterin Kreativwirtschaft der Stadt Pforzheim. „Mit den Designtouren schlagen wir die Brücke von der Historie unserer Stadt im Schmuck- und Gestaltungsbereich in die heutige Zeit und zeigen, wie sehr das Kreative in der Stadt verankert ist“, ergänzt Bettina Reitze-Lotz, Leiterin des Tourismusmarketings.
Damit Besucher der Stadt auch auf eigene Faust Designwerkstätten, Architekturschätze und Schmuckmuseen entdecken können, wurde die 160-seitige Broschüre „Pforzheim for Design Lovers“ neu aufgelegt. Unter www.visit-pforzheim.de lässt sie sich bestellen oder herunterladen.

Ausstellungen und Architekturschätze

Im Schmuckmuseum Pforzheim verbinden sich Geschichte und Moderne auf besondere Weise. Die weltweit einmalige Sammlung von Goldschmiede- und Juwelierkunst aus fünf Jahrtausenden wird im ersten deutschen Museumsbau der Nachkriegszeit gezeigt, dem Reuchlinhaus von 1953. Das Technische Museum der Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie dagegen lädt ins historische Gebäude der ehemaligen Schmuckfabrik Kollmar & Jourdan ein. In einer früheren Jugendstil-Badeanstalt befindet sich heute das Emma-Kreativzentrum mit Ateliers, Co-Working-Spaces und Veranstaltungen. Und am Ufer der Enz wartet ein weiteres Highlight: Im denkmalgeschützten ehemaligen Gasometer, einem turmhohen Rundbau von 1912, ist die 360-Grad-Panorama-Ausstellung „Amazonien“ des Künstlers Yadegar Asisi zu sehen.

01: Eine geführte Designtour bietet Einblicke hinter die Kulissen des Modelabels Kitschy Couture, das schon zweimal auf der Berlin Fashion Week vertreten war.
Foto: DJD/WSP/Paul Hoffer

02: Lady Gaga trägt auf ihrer Tournee „The Mayhem Ball“ 2025 Outfits des Pforzheimer Modedesigners Aziz.
Foto: DJD/WSP/Jen Horton

03: Im Jugendstilhaus einer ehemaligen Schmuckfabrik besucht die Designtour das Technische Museum der Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie.
Foto: DJD/WSP/2R Filmproduktion

www.theaterandergrenze.ch
Freitag, 27. März 2026, 20.00 Uhr
Theater an der Grenze, Kreuzlingen

schön&gut
spielt „Unter freiem Himmel“

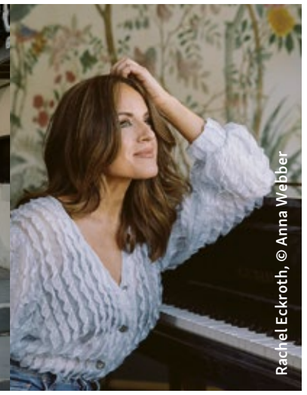


KULTUR

Foto: Christian Reichenbach



Janning Trumann „Trillmann" Quartett
© Luc Kordas



Rachel Eckroth, © Anna Webber

Janning Trumann „Trillmann"

Freitag, 20. Februar 2026, 20.30 Uhr
Kulturzentrum GEMS, Singen

„Welches Ensemble kann schon von sich sagen, sein erstes Konzert am Broadway gegeben zu haben?" Dies schreibt der Deutsche Akademische Austauschdienst (DAAD) auf seiner Homepage. Mit einem Graduierten-Stipendium des DAAD in der Tasche, zogen FABIAN WILLMANN (Tenorsax), JANNING TRUMANN (Posaune), FLORIAN HERZOG (Bass) und EVA KLESSE (Drums) nach New York, um dort zu studieren, in die Szene einzutauchen und einigen Jazz-Legenden persönlich zu begegnen. Im April 2016 gab es den besagten Auftritt am Broadway. Das war die Geburtsstunde der Band TRILLMANN. Deren besonderes Kennzeichen ist der Verzicht auf Harmonieinstrumente. Die dadurch entstehenden Räume werden bestens genutzt.

Rachel Eckroth Trio

Donnerstag, 19. März 2026, 20.30 Uhr
Kulturzentrum GEMS, Singen

Die amerikanische Pianistin RACHEL ECKROTH hat fast jeden Musikstil gespielt und ist an fast jedem legendären Veranstaltungsort (ausser beim JAZZ CLUB Singen, was sie nun nachholt) aufgetreten. Sie geht diesmal mit ihrem Trio auf Tournee, um ihre neue Akustik-Jazz-CD „This is one of those Moments" zu promoten: ein ausgeglichenes und temperamentvolles Album. „Mit Akustik-Jazz habe ich angefangen", sagt sie und weiter „ich versuche, mich wieder mehr auf diese Seite meiner Kunst zu konzentrieren, denn dort liegen meine Wurzeln."

RACHEL ECKROTH: Piano & Vocals
EMMA DAYHOFF: Bass
TINA RAYMOND: Drums

Kulturzentrum GEMS
Mühlenstraße 13
78224 Singen
Reservierung unter:
karten@jazzclub-singen.de
www.jazzclub-singen.de



„Selbstbildnis", © ProLitteris 2025/2026



„Skelett", © ProLitteris 2025/2026

Fahrt ins Licht

Ernst Kreidolf und der Kreislauf des Lebens

06. Dezember 2025 bis 29. März 2026
Museum Rosenegg, Kreuzlingen

Der Maler Ernst Kreidolf (1863-1956) ist berühmt als Autor heiterer Bilderbücher. Seine Kindheit hat er in Tägerwilen im Thurgau verbracht und nach einer Lehre als Lithograf in Konstanz an der Münchner Kunstakademie studiert. Überraschend erscheinen mag, dass er sich in seinem Werk, das ausserdem zahlreiche Zeichnungen und Ölbilder umfasst, auch immer wieder mit grundlegenden existenziellen Fragen auseinandergesetzt hat. Das Kreuzlinger Museum Rosenegg zeigt nun in Kooperation mit dem Verein Ernst Kreidolf die Ausstellung „Fahrt ins Licht. Ernst Kreidolf und der Kreislauf des Lebens".

Die Ausstellung versammelt eine Auswahl seiner Werke in Reproduktionen und gibt Einblick in diese ebenso faszinierenden wie vieldeutigen Bildwelten: Lebensweg und Tod spielen in Kreidolfs beliebten Blumen-Schöpfungen eine zentrale Rolle, sie scheinen in seinen mythologischen Darstellungen auf oder verschmelzen in symbolistischen Traumwelten zu emotional greifbaren Bildern, wo das Unbewusste Gestalt annimmt. „Fahrt ins Licht" lädt dazu ein, diese weniger bekannte Seite des Künstlers zu entdecken.

Das Rahmenprogramm umfasst neben Führungen und einem Wandelkonzert drei Podiumsveranstaltungen zu wichtigen Fragen: Wie spricht man mit Kindern über den Tod? Welche Vorstellungen haben wir vom Weiterleben danach? Und wie verändert sich unsere Bestattungskultur?

Museum Rosenegg
Bärenstraße 6
CH-8280 Kreuzlingen
Telefon +41 (0) 71 672 81 51
www.museumrosenegg.ch



„Die Theatralischen Abentheuer"
© Maik Schuck



Ensemble Circumstances
„Beyond", © Jonas Vermeulen

„Die Theatralischen Abentheuer"

Dienstag, 24. Februar 2026, 19.30 Uhr
Stadttheater Schaffhausen

Wo gehobelt wird, fallen Späne – das gilt auch für die Oper. Intrigen, Eitelkeit und Liebeswirren stehen im Zentrum der Opernsatire „Die Theatralischen Abentheuer": Ein Direktor, ein Dichter, ein Kapellmeister und drei Primadonnen ringen um Ruhm und Karriere, bis der bedrängte Direktor mit der Kasse flieht. Goethe schuf 1791 eine deutsche Fassung nach Cimarosa. Nach dreijähriger Forschung erweckt die Lautten Compagney Berlin das Werk nun historisch inspiriert zu neuem Leben.

Steps: „Beyond" & „Play Dead"

Do. 12. März 2026, 19.30 Uhr / Fr. 13. März 2026, 10.30 Uhr
Do. 26. März 2026, 19.30 Uhr – Stadttheater Schaffhausen

Das Migros-Kulturprozent-Tanzfestival Steps zeigt alle zwei Jahre Highlights des zeitgenössischen Tanzes und macht im März zweimal Halt in Schaffhausen. Am 12. und 13. März präsentiert das belgische Ensemble Circumstances mit „Beyond" eine energiegeladene Performance zwischen Tanz, Akrobatik und Poledance. In „Play Dead" am 26. März erforscht das kanadische Kollektiv People Watching menschliches Verhalten und feiert Jugend, Leben und den Tanz bis zum letzten Moment.

Stadttheater
Herrenacker 23
CH-8200 Schaffhausen
Telefon 0041 52 625 05 55
www.stadttheater-sh.ch

Sonett – so **anders**

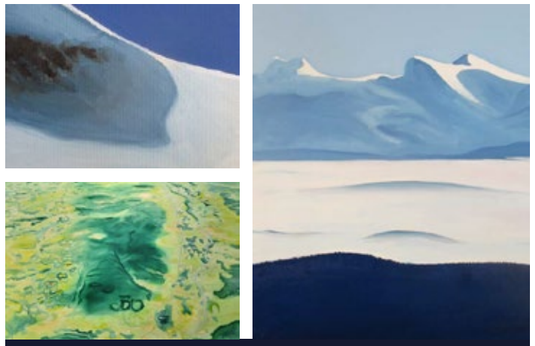


Wie anders? Ganz anders!
Alle Sonett Produkte sind
ohne Erdöltenside
ohne Gentechnik und Enzyme
ohne Nanotechnologie und Mikroplastik
ohne synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe
gut rhythmisierte balsamische Zusätze
gut CO_2-Engagement
100 % biologisch abbaubar
100 % Seifen aus Bio-Ölen
100 % ätherische Öle aus Bioanbau
100 % Volldeklaration
Zertifiziert durch: NCP NCS CSE

Sonett – so gut. | www.sonett.eu

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.



ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE
LEO SZTATECSNY

AUSSTELLUNG
30. November 2025 bis 25. April 2026
im Schwarzwälder Skimuseum Hinterzarten

ÖFFNUNGSZEITEN
DI, MI, FR 14 – 17 Uhr
SA, SO, FTG 12 – 17 Uhr

VERNISSAGE
Sonntag, 30. November 2025 um 11 Uhr

www.schwarzwaelder-skimuseum.de

unterstützt durch sinex werbung

Ski MUSEUM



21.02.2026 / 10-16:30 UHR
MILCHWERK, WERNER-MESSMER-STR.14
(ZUGANG ÜBER SEITENEINGANG)
78315 RADOLFZELL A. BODENSEE

NACH DEM ZDF PRINZIP
BARES FÜR RARES

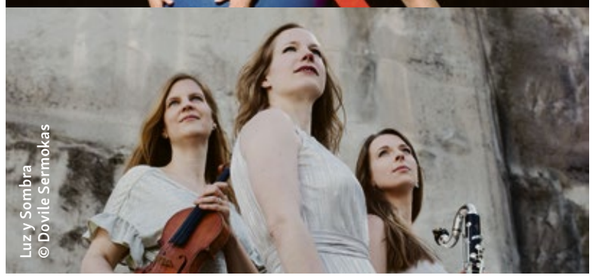
Ankauf von Kunst, Schmuck, Gold, Uhren, Teppiche, Münzen, Silberbesteck
Experten vor Ort bieten auch eine kostenfreie Wertschätzung

WIR BITTEN, UM TELEFONISCHE ANMELDUNG UNTER
TEL. +49 7221 2763356
SELBSTVERSTÄNDLICH DÜRFEN SIE UNS AUCH OHNE TELEFONISCHE ANMELDUNG BESUCHEN

ART-GALERIE-BAMBERGER.DE



„Ein Zebra am Abgrund"
© Paul Silberberg



Luz y Sombra
© Doyle Sermokas

„Ein Zebra am Abgrund"

Sa. 14. Februar, 20.00 Uhr & So. 15. Februar 2026, 15.00 Uhr
Theater Zeller Kultur Zentrum, Radolfzell

Wer Überraschungen liebt, ist bei den zwölf Clowns an der richtigen Stelle. Für Große und Kleine präsentieren sie eine vielfältige Szenencollage mit Slapstick, Musik und feinem Humor. Mal absurd, mal tragikomisch, aber immer zutiefst menschlich. Willkommen zu einem Spektakel voller Energie, Poesie und Anarchie, einem herausfordernden Wagnis, das sich zu wagen lohnt! Die Balancierstange? Das Lachen! Jeder Auftritt spiegelt die Spielfreude, das Feingefühl und die kreative Energie des Ensembles wider. Absurd – Poetisch – Musikalisch – Lachmuskeln strapazierend. Ab 6 Jahren.

Luz y Sombra „Encuentro"

Sonntag, 01. März 2026, 18.00 Uhr
Theater Zeller Kultur Zentrum, Radolfzell

Ein Konzert, eine Begegnung. Piazzolla trifft auf Bach, Bartók und Boulanger – der Tango auf Jazzelemente, barocke Formen und avantgardistische Harmonik. Seit 2007 hat sich das Ensemble Luz y Sombra auf die Musik von Astor Piazzolla spezialisiert. Nun rückt das Berliner Trio die Komponist:innen in den Fokus, die ihn in seiner Musiksprache inspirierten, und lässt Piazzolla in einen musikalischen Dialog mit seinen Vorbildern treten.
Mit eigenen Arrangements für Violine, Klarinette/Bassklarinette und Klavier präsentieren die drei Musikerinnen die Entstehungsgeschichte des Tango Nuevo.

Theater Zeller Kultur Zentrum
Fürstenbergstraße 7a
78315 Radolfzell
Telefon 07732 8902485
www.zellerkultur.de



„Macbeth", © Ilja Mess



„Hedwig and the Angry Inch"
© Milena Schilling



„Adresse unbekannt" mit
Mark Harvey Mühlemann, © Ilja Mess



„Die Frau, die gegen Türen rannte"
mit Marleta Allendorf, © Ilja Mess



„Der Soundtrack meines Lebens"
mit Katrin Huke, © Ilja Mess

Volle Vielfalt im Theater Konstanz:

Große Stoffe, starke Stimmen, persönliche Einblicke

Das Programm am Theater Konstanz steht ganz im Zeichen intensiver Stoffe und starker Perspektiven. Zwischen Stadttheater, Werkstatt und Spiegelhalle entfaltet sich ein Programm, das klassische Dramen, zeitgeschichtliche Reflexionen und persönliche Erzählformen miteinander verbindet.

Bereits seit Januar ist **„Macbeth"** von Heiner Müller nach William Shakespeare im Stadttheater zu sehen und prägt auch den Februar-Spielplan. Das düstere Machtstück erzählt von einem Aufstieg, der unaufhaltsam in Gewalt und Zerstörung führt. Getrieben von Prophezeiungen und Ehrgeiz gerät Macbeth in einen blutigen Kreislauf, aus dem es kein Zurück mehr gibt. Heiner Müllers Sprache schärft Shakespeares Tragödie zu einer zeitlosen Analyse politischer Machtmechanismen und individueller Verantwortung.

Mit **„Adresse unbekannt"** feiert am **22. Februar 2026** ein berührendes Stück über Armut, Freundschaft und Solidarität Premiere in der Spiegelhalle. Was für ein Abenteuer! Den Sommer über in einem alten Campingbus wohnen? Dieser Idee kann der 12jährige Felix viel abgewinnen, wenn auch das Zusammenleben mit seiner alleinerziehenden Mutter Astrid zunehmend schwieriger wird. Weil Astrid die Miete nicht mehr zahlen konnte, haben sie und ihr Sohn Felix ihre Wohnung verloren. Und somit wird aus dem erträumten Sommerabenteuer Alltag, aus Sommer wird Herbst und aus cleveren Ausreden ein verworrenes Netz aus Lügen. Der ständige Hunger, die Suche nach Duschmöglichkeiten, Kälte und die Arbeitslosigkeit seiner Mutter – das sind die täglichen Herausforderungen. Regisseurin Selina Girschweiler bringt den preisgekrönten Roman der kanadischen Autorin Susin Nielsen auf die Bühne der Spiegelhalle.

Ein radikal anderes, aber nicht minder intensives Theatererlebnis bietet **„Hedwig and the Angry Inch"**. Das Kult-Musical feiert am **27. Februar 2026 Premiere** im Stadttheater und erzählt mit Witz, Schmerz und lauter Rockmusik von der Suche nach Identität, Zugehörigkeit und Liebe. Hedwig, irgendwo zwischen Ost und West, Glamour und Verletzlichkeit, erzählt ihre Geschichte als Konzert – roh, direkt und zutiefst menschlich. Ein Abend zwischen Pop, Tragödie und Befreiungsschlag, der musikalische Energie mit großer emotionaler Offenheit verbindet.

Auf der Werkstattbühne zeigt das Seniorenzentrum Bildung + Kultur die Produktion **„Heldinnen im Himmel"**: Sieben berühmte Frauen aus unterschiedlichen Epochen begegnen sich und blicken aus ungewöhnlicher Perspektive auf ihr Leben und die Welt. Entwickelt von den Spielerinnen selbst unter theaterpädagogischer Leitung, ist das Stück am **19. und 20. Februar 2026 jeweils um 19 Uhr** in der Werkstatt zu sehen.

Wer Theater einmal aus einer anderen Perspektive erleben möchte, hat dazu bei der **Backstage-Führung hinter die Kulissen** Gelegenheit: Am **21. Februar 2026 um 16 Uhr** öffnet sich der Eingang am Münsterplatz für einen Rundgang durch Räume, Geschichten und Geheimnisse des Stadttheaters, die dem Publikum sonst verborgen bleiben.

Am selben Tag zeigt die Werkstatt um **20 Uhr** der erste Teil der neuen Reihe **EnsembleWerk „Die Frau, die gegen Türen rannte"**. In dem Monolog, nach dem Roman von Roddy Doyle, stellt sich eine Frau nach dem gewaltsamen Tod ihres Mannes den schmerzhaften Themen ihres Lebens: enttäuschte Liebe, Alkohol, häusliche Gewalt – aber auch dem immer neuen Versuch, das Leben aus eigener Kraft in den Griff zu bekommen. Ensemblemitglied Michaela Allendorf gestaltet diesen Abend als intensive, konzentrierte Soloarbeit.

Ein starkes musikalisches Zeichen setzt der Abend **„Kunst als Stimme der Solidarität: Krieg in der Ukraine"**, der am **24. Februar 2026 um 18 Uhr** in der Spiegelhalle stattfindet. Der ukrainische Chor PERLE aus Konstanz verbindet Gesang mit Texten über Verlust, Mut und Zukunft und macht Kunst zu einem Ort des gemeinsamen Innehaltens und der Solidarität.

Persönlich und musikalisch wird es am **25. Februar 2026 um 18 Uhr** im Klimperkasten, wenn Ensemblemitglied Katrin Huke zu **„Der Soundtrack meines Lebens"** einlädt. In entspannter Atmosphäre bringt sie Lieder mit, die Anlass zu Gesprächen über ihr Leben auf und neben der Bühne geben – der Eintritt ist frei.

Den Abschluss des Monats bildet die **Lesung: Marlene Dietrich** mit Schauspielerin Claudia Michelsen, die am **28. Februar 2026 um 20 Uhr** im Stadttheater stattfindet. Jenseits aller Legenden entsteht das Porträt einer Frau, die sich zeitlebens jeder Vereinnahmung entzog – klug, widersprüchlich und bis heute faszinierend.

Theaterkasse im KulturKiosk
Wessenbergstraße 41
78462 Konstanz
Telefon 07531 900 2150
www.theaterkonstanz.de



DIE THEATRALISCHEN ABENTEUER
... oder «Der Theaterdirektor in Nöthen»
DI 24. 19:30 **FEB 2026**

www.stadttheater-sh.ch



Fr., 20.03.[26] Einlass 19.00 Uhr
Beginn 20.00 Uhr

Haus des Gastes Höchenschwand

VVK: Touristinformation Höchenschwand Tel. 07672-48180 sowie an allen bek. VVKstellen.
www.reservix.de, www.eventim.de
www.derks-entertainment.de



Foto: ART Galerie Bamberger

Kostenfreie Kunst- und Schmuckbewertung

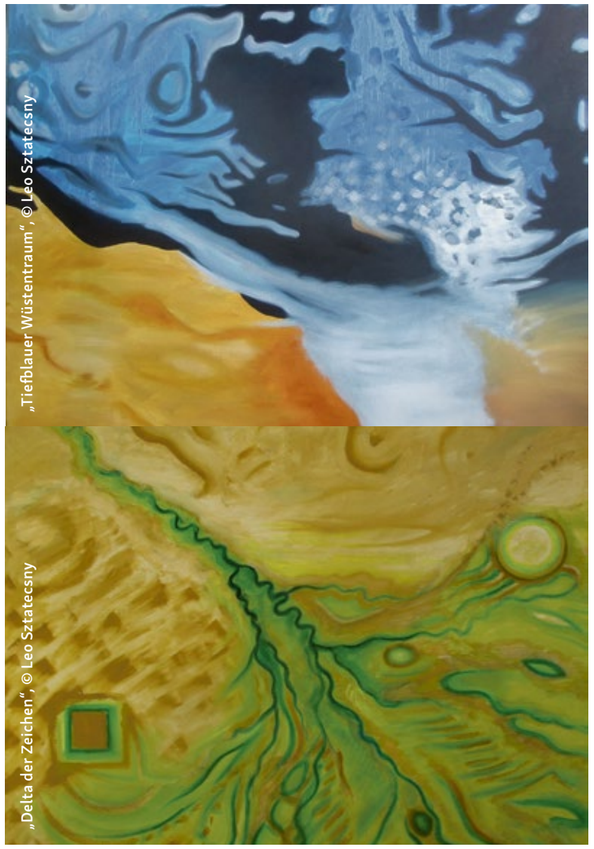
Veranstaltung nach dem Prinzip von „Bares für Rares“

Samstag, 21. Februar 2026, ab 10.00 Uhr
Milchwerk Radolfzell

Kunstinteressierte, Sammler und Neugierige dürfen sich freuen: Am 21. Februar 2026 findet ab 10.00 Uhr eine kostenfreie Wertschätzungs Veranstaltung im Milchwerk in Radolfzell am Bodensee statt. Bewertet werden Kleinkunst (Bilder, Skulpturen), Uhren, Münzen, Teppiche, Schmuck und vieles mehr – ganz nach dem beliebten Prinzip der TV Sendung „Bares für Rares“.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihre mitgebrachten Gegenstände kostenlos schätzen zu lassen – egal, wie viele Stücke sie mitbringen. Wer möchte, kann seine Schätze auch direkt vor Ort verkaufen.

Das erfahrene Expertenteam um Herrn Bamberger, Art Galerie Bamberger aus Baden-Baden, ist seit den 1970er Jahren über vier Generationen hinweg in der Kunst- und Schmuckbranche tätig und bringt somit fundiertes Fachwissen und ein geschultes Auge mit. Die beliebten Kunstsprechstunden werden bereits seit acht Jahren bundesweit erfolgreich durchgeführt und erfreuen sich großer Beliebtheit. Interessierte sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen und sich kostenfrei beraten zu lassen.
Eine **Anmeldung unter 07221 276 3356** ist empfohlen, aber nicht erforderlich und Sie können gerne auch spontan vorbeischauen.


„Tiefblauer Wüstentraum“, © Leo Sztatecsny

„Delta der Zeichen“, © Leo Sztatecsny

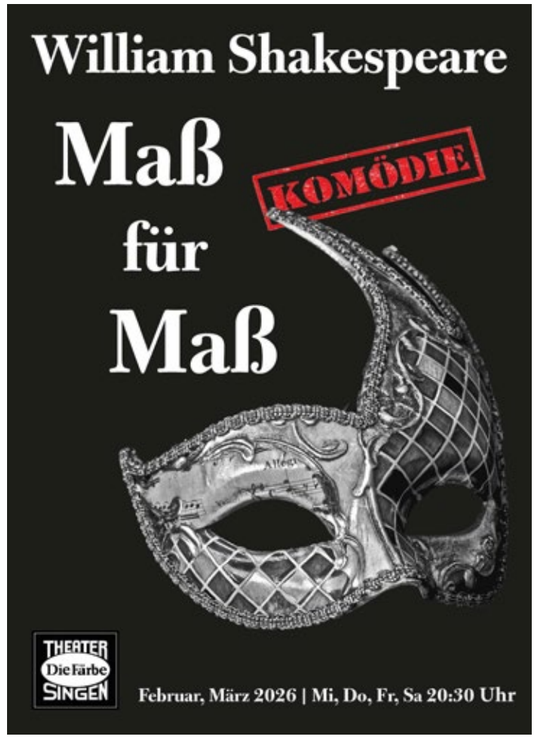
Leo Sztatecsny

„Zwischen Himmel und Erde“

30. November 2025 bis 25. April 2026
Schwarzwälder Skimuseum, Hinterzarten

Im Schwarzwälder Skimuseum Hinterzarten wird eine neue Kunstausstellung mit Gemälden und Objekten des Landschaftsarchitekten und Künstlers Leo Sztatecsny präsentiert. Der gebürtige Österreicher ist nach Studium in Wien und Berlin und beruflicher Tätigkeit an der Stiftung Bauhaus Dessau seit 25 Jahren mit eigenem Büro und Atelier in Kuppenheim bei Rastatt ansässig. Auch in seiner künstlerischen Arbeit bildet die Landschaft ein zentrales Thema, sei es in großformatigen, gemalten Satellitenbildern als imaginären Landschaftsentwürfe, die der Beziehung zwischen Mensch und Natur nachspüren oder in Bildmotiven aus dem Hochgebirge, dessen Atmosphäre der begeisterte Bergsteiger und Skifahrer in seinen Bildern einfangen will. Fantasie und Naturerfahrung sind zentrale Antriebskräfte dieser Kunst, welche die abenteuerliche Schönheit der Erde darstellen will, aber auch ihre Vergänglichkeit und den Klimawandel thematisiert.

Weitere Informationen unter:
www.schwarzwaelder-skimuseum.de



PROGRAMM Frühjahr | Sommer **2026**

14.02. | 20 Uhr	EIN ZEBRA AM ABGRUND
15.02. | 15 Uhr	CLOWNTHEATER
01.03. | 15 Uhr	¡HOLA PEPITA! KONZERT FÜR KINDER
01.03. | 18 Uhr	ENCUENTRO KONZERT
07.03. | 15 – 17 Uhr	FRAUENKLEIDERTAUSCHMARKT
07.03. | 20 – 24 Uhr	BARAKA WELTMUSIK-CHOR KONZERT & TANZ
15.03. | 17 Uhr	LIFE IS FINE, WHEN YOU'RE ON WÄSCHELINE MUSIKKABARETT
10.04. | 20 Uhr	STERNE AM MORGENHIMMEL
11.04. | 20 Uhr	THEATERENSEMBLE
12.04. | 17 Uhr	ZELLER KULTUR
18.04. | 20 Uhr	LIKE THE WAY I DO KONZERT
02.05. | 12 Uhr	DER WILDE WASSERMANN KASPERMÄRCHEN
15.05. | 20 Uhr 16.05. | 20 Uhr 17.05. | 17 Uhr	ZELLAKKORDE SZENISCHER LIEDERABEND
19.06. | 17 Uhr 20.06. | 17 Uhr	HEIDI MUSICAL

Weitere Vorstellungen: 03.07. | 04.07. | 17 Uhr

THEATER ZELLER KULTUR ZENTRUM
Info/Reservierungen:
www.zellerkultur.de
kartenbestellung@zellerkultur.de
07732 89 02 485
Adresse:
Theater Zeller KulturZentrum
Fürstenbergstraße 7a
78315 Radolfzell

KULTUR IN DER BERGKIRCHE



…der besondere Termin
…an einem besonderen Ort

Nacht der Lichter

mit Taizé-Liturgie

in der über 1000 Jahre alten

Bergkirche St. Michael zu Büsingen

Freitag, den 27.03. | 29.05. | 31.07.2026

(der letzte Freitag jedes ungeraden Monats)

um 21:00 Uhr

Einsingen und Üben der Lieder ab 20.30 Uhr

…mal was anderes:

Gemeinsames Singen
Gemeinsames Beten
Gemeinsame Stille

„Nichts führt in innigere Gemeinschaft mit dem lebendigen Gott als ein ruhiges gemeinsames Gebet, das seine höchste Entfaltung in lang anhaltenden Gesängen findet, die danach, wenn man wieder allein ist, in der Stille des Herzens weiterklingen“ (Frère Roger).

Wichtiger Hinweis: Die Kirche ist dem natürlichen Klima überlassen!

www.bergkirche-buesingen.de





Foto: Kultur Radolfzell

Diktatur. Krieg. Und danach.

Radolfzell 1933 – 1948

Sonderausstellung verlängert bis 12. April 2026
Stadtmuseum Radolfzell

Vor 80 Jahren ging der 2. Weltkrieg zu Ende. Unzählige Dokumente, Bücher und Filme widmen sich diesem Kapitel deutscher Geschichte. Doch wie sah der Alltag jener Zeit in Radolfzell aus? Was geschah an der sogenannten „Heimatfront“? Antworten auf diese Fragen gibt die Sonderausstellung „Diktatur. Krieg. Und danach. Radolfzell 1933 – 1948“.

Was viele nicht wissen: Radolfzell spielte eine besondere Rolle durch die Stationierung bewaffneter SS-Einheiten in der eigens dafür erbauten Kaserne. Am 31. Juli 1937 zog das 3. Bataillon der SS-Verfügungstruppe der Standarte „Germania“ mit 788 Männern und 39 Pferden von Singen kommend in die Kaserne ein. Die bis Kriegsende mehrfach wechselnden Einheiten waren für Verbrechen und vielfaches Leid – auch in der Radolfzeller Umgebung – verantwortlich. Angehörige der in Radolfzell stationierten SS-Einheiten beteiligten sich an allen militärischen Einsätzen ihrer Zeit. Darüber hinaus sprengten und brandschatzten am 10. November 1938 Kommandos der Radolfzeller SS-Verfügungstruppe die Synagogen in Konstanz, Gailingen, Randegg und Wangen und misshandelten jüdische Einwohner. Am 22. Oktober 1940 organisierte das in Radolfzell stationierte SS-Totenkopf-Bataillon gemeinsam mit der Polizei und der Gestapo die Deportation der jüdischen Einwohner des Landkreises in das südfranzösische Internierungslager Gurs. Nur wenige überlebten.

Den Abschluss bildet die unmittelbare Nachkriegszeit. In dieser Zeit wurden die Weichen für die heutigen Städtepartnerschaften Radolfzells mit dem schweizerischen Amriswil und der südfranzösischen Stadt Istres gestellt.

Abb. oben li: In der Sonderausstellung sind viele Alltagsgegenstände aus dem Nationalsozialismus zu sehen, hier Lebensmittelkarten.
Abb. oben re.: Einen Schwerpunkt legt die Ausstellung darauf, wie die Jugend vom Regime erfasst und indoktriniert wurde – unter anderem durch Spielzeug.

Stadtmuseum
Seetorstraße 3
78315 Radolfzell
Telefon 07732 81-530
www.stadtmuseum-radolfzell.de



Uli Boettcher, © Marco Ricciardo

Mathias Kellner, © Lisa Schätz

Uli Boettcher

„Herr der Zwinge“

Freitag, 27. Februar 2026, 20.00 Uhr
Kulturzentrum GEMS, Singen

In seinem neuen Comedy-Programm plaudert Uli Boettcher aus dem Werkzeugkästchen. Als unerschütterlicher Universal-Dilettant hat er bescheidene Erfolge gefeiert und krachende Niederlagen erlitten. Denn wie oft wird ein hoffnungsvolles Projekt durch die letzte Schraube noch zum Scheitern gebracht? Doch es liegt in der Natur des Hobbyhandwerkers, dass er niemals aufgibt. Schließlich kann man aus einem selbstgebauten Bettgestell immer noch eine Palette bauen.

Mathias Kellner

„Can you BOARISCH, please?!“

Samstag, 07. März 2026, 20.00 Uhr
Kulturzentrum GEMS, Singen

Mit seinem neuen Programm „Can you BOARISCH, please?!“ lädt Kellner nun zu einer Reise durch die Musikgeschichte. Allerdings mit einem bemerkenswerten Kniff: Die Songs sind allesamt auf Bairisch. Der Liedermacher hat in liebevoller Hingabe Songs von Musikgrößen wie Tom Petty, Eagles, Bob Dylan aber auch Green Day und Coldplay übersetzt und ein packendes Programm zusammengestellt. Als einer der bekanntesten Liedermacher Bayerns ist Mathias Kellner seit vielen Jahren fester Bestandteil der Musik- und Kabarettszene.

Kulturzentrum GEMS
Mühlenstraße 13
78224 Singen
Telefon 07731 66557
www.diegems.de



Duo Dua, © Basil Wunderlin



Theater R.A.B.
© Jennifer Rohrbacher

Duo Dua „Entspannen Sie sich“

Samstag, 14. Februar 2026, 20.00 Uhr
Theater an der Grenze, Kreuzlingen

Das Kreuzlinger Theater an der Grenze hat die Gewinner des Nachwuchs-Kabarett-Preises „Jungsegler“ ins Kult-X eingeladen. Dort kommt das Publikum in den Genuss eines kabarettistischen Theaterstücks über das Oszillieren zwischen Herzinfarkten und Yoga Retreats. Christina Spaar und Eva Maropoulos beleuchten die Absurdität des unermüdlichen Alltagstresses, der jede Entspannung unmöglich macht. Als Duo Dua gehen sie mit Spass, Humor und Leichtigkeit an ein Thema heran, das ordentlich belastet: Selbstoptimierung und die damit verbundene Burnout-Gefahr in einer Leistungsgesellschaft mit düsterer Zukunft.

Theater R.A.B.:

„Sophie, Sophie, Sophie“

Samstag, 07. März 2026, 20.00 Uhr
Theater an der Grenze, Kreuzlingen

Menschen in gewisse „Schubladen“ zu packen macht das Leben einfacher. Doch genau das nimmt die Theatergruppe „Randon Acts of Beauty“ auf’s Korn. Sie wählen exemplarisch Sophie Taeuber-Arp, die eigenständige Künstlerin war, sogar lange den fünfzig-Franken-Schein zierte, und doch oft nur als Ehefrau von Hans Arp wahrgenommen wird. Schauspiel, Maskenspiel, Objekttheater und Projection Mapping verschmelzen, um die kafkaeske Rahmenhandlung zu erzählen: In einem kleinen Büro ordnen zwei Sachbearbeiter Menschen und Ereignisse ein. Eines Tages bekommen sie viele Kisten geliefert. Es sind Zeugnisse der plötzlich verstorbenen Sophie Taeuber-Arp.

Theater an der Grenze
Hafenstraße 8
CH-8280 Kreuzlingen
info@theaterandergrenze.ch
www.theaterandergrenze.ch



„Perle sucht Sau“

Samstag, 21. Februar 2026, 20.00 Uhr
Noltes Culture Lounge, Überlingen

Am 21. Februar zeigt Noltes Theater die musikalische Kultkomödie „Perle sucht Sau“, seit 15 Jahren im Spielplan. Ein charmanter Angriff auf die Lachmuskeln, der mittlerweile Kult-Status erreicht hat.
Ein Sesselchen, ein Teppich, ein Tisch. Und ein Boden voller verheulter Taschentücher. Wenn dann auch noch die Eheringe durch die Luft schweben, weiß jeder Zuschauer: Da ist irgendetwas granatenmäßig schiefgelaufen. Und genau so ist es. Keiner will Perle, aber Perle will einen Kerl. Weshalb sie das Thema jetzt generalstabsmäßig angeht. Um am Ende – tatsächlich – den Kerl fürs Leben zu finden.



„Die Welt hochwerfen“

Samstag, 28. Februar 2026, 20.00 Uhr
Noltes Culture Lounge, Überlingen

Manchmal muss man die Welt einfach nehmen und hochwerfen, um wieder Bewegung ins Denken zu bringen. Birgit Nolte-Michel macht das mit ihrem musikalischen Lyrikabend „Die Welt hochwerfen – starke Lyrik von starken Frauen“. Michael Lauenstein begleitet sie musikalisch. Gemeinsam haben die beiden einige lyrische Werke in selbstkomponierte Lieder verwandelt.

Noltes Culture Lounge
Gunzoweg 1
88662 Überlingen

Telefon 07551 8310222
www.noltes.biz







Guadagnini Trio

Samstag, 28. Februar 2026, 19.30 Uhr
Stadthalle Singen

Das junge Guadagnini Trio hat sich mit ausgereiften Interpretationen und funkensprühender Energie etabliert. Drei erstklassige, starke Künstlerpersönlichkeiten treffen hier aufeinander und lassen jedes Konzert zu einem außergewöhnlichen Klangerlebnis werden. In seiner Namensgebung beruft sich das Trio auf die von Alina Armonas-Tambrea gespielte Violine, die der italienischen Geigenbauerfamilie Guadagnini entstammt. Beim Kammerkonzert spielen die jungen Talente Werke von Beethoven, Turina und Mendelssohn-Bartholdy.

Jon Lehrer Dance

Sonntag, 08. März 2026, 19.00 Uhr
Stadthalle Singen

Wer eine Aufführung der Jon Lehrer Dance Company besucht, kann sich auf ein spektakuläres, bewegendes Tanzvergnügen freuen. In der Stadthalle Singen war das Ensemble bereits mehrmals zu Gast und kehrt nun mit neuem Programm zurück. Für seine Show „Power and Passion“ kombiniert der gefeierte amerikanische Choreograf Jon Lehrer zwei der Dinge, die sein Ensemble besonders auszeichnen: Kraft und Leidenschaft. Keines der Stücke war bisher in Europa zu sehen.

Aboservice & Ticketing Stadthalle
Hohgarten 4
78224 Singen
Telefon 07731 85-504
www.stadthalle-singen.de






Rikas, © Lisa Nguyen

Exklusives Clubkonzert mit

Rikas

„Dog Days“-Tour 2026

Donnerstag, 19. März 2026, 19.30 Uhr
Kulturbar im Kulturhaus Apollo, Kreuzlingen

Immer donnerstags, immer inspirierend – die Kulturbar ist eine regelmäßige Veranstaltung mit spannenden Gästen. Aus dem anfänglichen Experiment, dem „Tom Tom Klub“ im Kreuzlinger Apollo, entstand die Idee, den Abend mit verschiedenen Kulturformaten zu füllen. Tom King und Tom Einsiedel entwickelten nach und nach ein Programm mit Lesungen, Konzerten, Tanzperformances, Podcasts, Vorträgen und Kinofilmen. Sie spielen mit den Räumen und den Genres, erfinden die Kulturbar immer wieder neu.

Am 19.02. heißt es in der Kulturbar „Niemals wirklich frei“ – der Donautal-Künstler Jeremias Heppeler gibt Einblicke in ein rumänisches Hochsicherheitsgefängnis. Ein Abend mit Vortrag, Lesung & Filmvorführung, der unter die Haut geht - nah, ungeschönt und von großer menschlicher Tiefe. Eine Woche später präsentiert das junge Quartett „Stark Group“ mit großer Spiel- und Improvisationsfreude seinen eigenwilligen Contemporary Jazz.

Ein musikalisches Highlight wird bei der Kulturbar am 19.03. erwartet: Rikas. Sie kommen mit ihrer „Dog Days“-Tour 2026, die ganz im ganz im Zeichen von Energie, Spielfreude und Bewegung steht, für ein exklusives Clubkonzert nach Kreuzlingen. Zehn Jahre nach ihrer Gründung feiern Rikas ihr Bandjubiläum mit einer ausgewählten Europa-Tour, die sie bewusst zurück in intime Clubs und besondere Spielstätten führt. Seit ihrer Debüt-EP „Swabian Samba“ begeistern Rikas mit warmen Melodien, mehrstimmigem Gesang und mitreißenden Refrains und etablierten sich als herausragende Live-Band. Nach ausverkauften Headline-Shows 2025 in London, Amsterdam und Paris, heißt es nun „Back tot he Roots“ mit einer Show, die die Essenz der Band einfängt: lang vergessene Demos, neue Songs, Fan-Lieblinge und Rikas-Klassiker. Authentisch, nahbar und voller Spielfreude – ein Konzert, das Fans wie Neuentdeckern gleichermaßen ein besonderes Live-Erlebnis verspricht.

Kulturbar im Kulturhaus Apollo
Konstanzerstraße 32
CH-8280 Kreuzlingen
www.apollokreuzlingen.ch


„Alte Sorten“, © Walter Menzlaw


Calmus Ensemble, © Anne Hornemann

„Alte Sorten“

Sonntag, 08. März 2026, 20.00 Uhr
Stadthalle Tuttlingen

Zwei Frauen. Beide sind sie Außenseiterinnen und Grenzgängerinnen, unangepasst, entwurzelt, abgestempelt. Aber auch sie selbst haben sich außerhalb der Gesellschaft, der Familie, des Dorflebens gestellt. Die minderjährige Sally (Ann-Kathrin Kuppel) ist aus der Psychiatrie abgehauen. Auf der Landstraße trifft sie zufällig auf die alleinstehende Liss (Felix S. Felix), eine Mittfünfzigerin, die alleine einen Bauernhof bewirtschaftet. Sie nimmt die Ausreißerin vorübergehend bei sich auf. „Alte Sorten“ zeigt zugleich mit starken rauen Tönen und sanfter Stille die berührende Annäherung und Entwicklung zweier einsamer, aber auch freiheitsliebender Frauen.

Calmus Ensemble

„PSALM 130: WHERE THE LIGHT GETS IN“

Sonntag, 15. März 2026, 18.00 Uhr
Stadthalle Tuttlingen

Weltliches und Geistliches mit Werken von Henry Purcell, Johann Sebastian Bach, Johannes Brahms, John Rutter u.a. steht auf dem aktuellen Programm des Ensembles, das zu den erfolgreichsten Vokalgruppen Deutschlands zählt. 2026 feiert Heinrich Kaminski sowohl seinen 140. Geburtstag als auch seinen 80. Todestag. Zu diesem doppelten Jubiläum beschäftigt sich Calmus mit einem seiner meist aufgeführten Werke: „Der 130. Psalm“. Calmus stellt fünf Vertonungen aus 500 Jahren Musikgeschichte nebeneinander und unterbricht diesen Bußpsalm immer wieder mit Stücken, in denen pure Freude überwiegt, die auf der anderen Seite der Waagschale liegt.

Tuttlinger Hallen
Am Europaplatz
78532 Tuttlingen
Telefon 07461 910 996
www.tuttlinger-hallen.de


„König der Löwen“, © Agenda Production


„Vaiana“, © Agenda Production

„Magical Dreams“

Musik-Show auf Eis

Samstag, 18. April 2026, 17.00 Uhr
Graf-Zeppelin-Haus, Friedrichshafen

Nach drei Jahren erfolgreicher Tourneen der gefeierten Musikshow auf Eis „Eiskönigin 1 & 2“ – mit über einer Million Zuschauern in mehr als 20 Ländern sowie jährlich in rund 180 Städten, präsentieren die Erfolgsproduzenten und Regisseurin Marina Beniashvili ihr neuestes Meisterwerk auf Eis: „Magical Dreams“. Mit herausragenden Musical-Solisten, faszinierenden Eiskunstläufern und spektakulären Akrobaten – u.a. internationale Stars aus Afrika und Kuba – entsteht eine Show, die das Herz höherschlagen lässt. Packende Musik mit den besten Disney und Serienhits, in der sich Hit an Hit reiht. Magische Welten, spannende Geschichten und starke Charaktere, die inspirieren Wednesday aus der Addams Family begeistert mit ihrem rebellischen Charme und bleibt sich selbst treu – egal, was kommt. Wicked erzählt von einer Freundschaft, die alle Hindernisse überwindet. Arielle zeigt, dass alle Träume wahr werden können ...
Diese Eisspektakel ist mehr als Unterhaltung – sie inspiriert, bewegt und verbindet Generationen.

Tickets unter:
www.eventim.de
www.reservix.de

schola ACHT

Was mir die Liebe erzählt...
A capella-musik aus 5 Jahrhunderten

So 22 Feb 26 - 17 Uhr
Gnadenkirche
Allensbach

Do 26 Feb 26 - 19.30 Uhr
Peter & Paul
Singen

So 8 März 26 - 17 Uhr
Christuskirche
Radolfzell

Sa 21 März 26 - 17 Uhr
Peter & Paul
Hilzingen

Beatrice Traub-Neuberth Anne Sender
Katrin Brandi-Dohrn Annette Schmidt
Michael Psczolla Wolfram Lucke
Klaus Krbek Johannes Brandi-Dohrn



„Maß für Maß“ – v.l. Femke Tiedemann, Carla Striewe, Justus Hör, Oscar Blancke, © Guido Kasper

„Maß für Maß“

Vorstellungen im Februar und März 2026
Theater „Die Färbe“, Singen

Was für ein skandalöser Fall von Machtmissbrauch! Das ist im Singener Theater „Die Färbe“ bei der Komödie „Maß für Maß“ von William Shakespeare zu erleben. Und einmal mehr erweist dieser sich als Meisterdarsteller menschlicher Abgründe. Denn unter der tugendhaften Oberfläche brodelt das Laster, und je strenger die Gesetze, desto ausgebuffter die Heuchelei: sein fiktives Wien ist eine moralisch heruntergekommene Metropole, in der sich zwielichtiges Gesindel breit gemacht hat und der Alltag von Prostitution und Kriminalität durchdrungen ist. Nun begeben sich in einem kleinen Schmierentheater in Singen am Hohentwiel vier Narren auf Spurensuche in Shakespeares Wien des frühen 17. Jahrhunderts und tauchen ein in ein Kaleidoskop krimineller Machenschaften um Staat und Recht und Macht und die Moral der geschlechtlichen Beziehungen, politisch-moralischer Krisen und Zweikämpfen um die Herrschaft, Todesstrafen und Begnadigungen.

Die vier Narren, die in Singen die Rollen in „Maß für Maß“ übernehmen, sind die Färbe-Schauspieler Carla Striewe, Femke Tiedemann, Oscar Blancke und Justus Hör in der Inszenierung von Fridtjof Bundel. Der gebürtige Hamburger ist Regisseur, Schauspieler, Sänger, Vocalcoach und Pianist. Seine Engagements hatten ihn an verschiedene Häuser in seiner Heimatstadt sowie nach Bremen, München, Lübeck, Eisenach, Meiningen und Dresden geführt. Auf das Theater „Die Färbe“ war er 2017 in Hamburg aufmerksam geworden, als dieses am Ohnsorg Theater mit „Die Grönholm-Methode“ von Jordi Galceran im Rahmen der Privattheatertage gastierte und mit dem Monica-Bleibtreu-Publikumspreis ausgezeichnet wurde.

Weitere Vorstellungen sind am 13. und 14. Februar sowie nach der Fasnacht ab 18. Februar, jeweils von Mittwoch bis Samstag, zu sehen. Vorstellungsbeginn ist um 20.30 Uhr.
Die Sonntags-Matinée gibt es am 01. März um 11.00 Uhr.

Theater „Die Färbe“
Schlachthausstraße 24
78224 Singen
Telefon 07731 64646
www.diefaerbe.de



WKO mit Georg Breinschmid li. und Dominik Wagner © Julia Wesely

Foto: © La Finesse

WKO:
Württembergisches Kammerorchester Heilbronn

Samstag, 28. Februar 2026, 19.30 Uhr
Bahnhof Fischbach

Ein Kontrabass als Soloinstrument ist selten – zwei Bässe in einem Konzert sind geradezu ein Ereignis! Wenn dann noch zwei herausragende Bassisten gemeinsam mit dem Württembergischen Kammerorchester Heilbronn (WKO) auftreten, darf man wortwörtlich hellhörig werden. Mit **Georg Breinschmid** und **Dominik Wagner** treffen in diesem Konzert zwei Künstler aufeinander, die kaum unterschiedlicher und dennoch kaum besser aufeinander abgestimmt sein könnten.

La Finesse „Grenzenlos“

Freitag, 20. März 2026, 19.30 Uhr
Bahnhof Fischbach

Kühe sollen bessere Milch geben, wenn sie Mozart hören. Was passiert dann wohl mit uns, wenn wir einen Reigen von Mozarts berührenden Melodien im Klassik-Rock Stil hören? Eine Frage, die durchaus bei einem Konzert von La Finesse aufkommen kann. Denn die vier klassisch ausgebildeten Musikerinnen pflegen ihren ganz eigenen Umgang mit den guten alten Klassikern.

Kulturbüro Friedrichshafen
Olgastraße 21
88045 Friedrichshafen
Telefon 07541 203-53300
kulturbuero.friedrichshafen.de



Foto: © „schola8“

A capella Ensemble „schola8“
auf Konzerttour durch den Hegau

Nach überaus erfolgreichen Konzerten, mit denen das junge Ensemble in den letzten Jahren in der Region von Büsingen bis Konstanz auf sich aufmerksam gemacht hatte, war die Gruppe zuletzt im Frühjahr 2025 bei ihrer Konzertserie in Singen, Hilzingen, Radolfzell und Konstanz bejubelt worden. Nun sind sie mit einem neuen Programm wieder unterwegs: „Was mir die Liebe erzählt“!

Das achtköpfige Ensemble, in der Coronazeit zunächst als Notlösung aus größeren Chören gegründet, hatte sich mit dem Ende der Pandemie schnell entschlossen, in der kleinen Formation weiter zu singen. „Die Transparenz des Klangs und die musikalische Flexibilität sind Erlebnisse, die sich in größeren Gruppen nur schlecht realisieren lassen“, erläutert der Leiter und Gründer der Gruppe, Wolfram Lucke. „Wir verfolgen das Ideal eines schwebenden Chorklangs, für den die einzelnen Stimmen ihre Individualität behalten und sich weitgehend ohne Vibrato und ohne solistischen Anspruch mischen.“ Gleichwohl haben alle Mitglieder des Ensembles als Laienmusiker langjährig Stimmbildung genossen oder blicken auf profunde Chorerfahrung zurück, Lucke selbst ist nebenberuflich ausgebildeter Kirchenchormusiker.

Für das aktuelle Programm haben sich die Musiker dem Thema „Liebe“ gewidmet – es werden in Musikstücken aus unterschiedichen Epochen die verschiedenen Formen der Liebe dargestellt: Liebe zwischen Freunden, Liebe zwischen Mann und Frau, die Nächstenliebe zu den Mitmenschen, die Liebe zu Jesus und Gott und die allumfassende göttliche Liebe. Umrahmt wird das Programm von zwei kurzen Bach-Sätzen, im zweiten Teil erklingen zwei der schönsten achtstimmigen Motetten von Felix Mendelssohn sowie die selten gehörte Bach-Motette „Sei Lob und Preis“.

Die Konzerte dauern jeweils eine knappe Stunde und finden statt am:
So. 22. Februar um 17.00 Uhr, Gnadenkirche Allensbach,
Do. 26. Februar um 19.30 Uhr, Kirche St. Peter & Paul in Singen,
So. 08. März um 17.00 Uhr, Christuskirche in Radolfzell,
Sa. 21. März um 17.00 Uhr, Barockkirche St. Peter & Paul in Hilzingen.

Die Konzerte haben Benefizcharakter – bei freiem Eintritt gibt das Ensemble nach Abzug seiner Kosten die Überschüsse an wohltätige Zwecke weiter.







Cheng Tsung-lung, Cloud Gate Dance Theatre of Taiwan, Sounding Light, © Lee Chia-yeh



Marie Chouinard, Compagnie Marie Chouinard, In Museum, © Hiraku Ikeda / Tänzerin: Megan Walbaum

Bregenzer Frühling 2026

„Keep Dreaming, Baby“

Unter dem diesjährigen Titel „Keep Dreaming, Baby“ lädt der Bregenzer Frühling dazu ein, das Träumen als Haltung zu begreifen – als Impuls, die Gegenwart neu zu denken. Seit fast vier Jahrzehnten steht das internationale Tanzfestival für Exzellenz sowie Weitblick und macht Bregenz zu einem unverwechselbaren Ort zeitgenössischer Tanzkunst.

Von **März bis Juni 2026** zeigt der Kulturservice der Landeshauptstadt vier außergewöhnliche Produktionen internationaler Compagnien, eine neue Arbeit des aktionstheater ensemble und eine besondere Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz.

Strahlend und lebendig eröffnet Marie Chouinard das Festival am 14. März 2026 mit einer Doppelaufführung: „Magnificat“ und „The Rite of Spring“. Sakrale Klangwelten von Bach treffen auf die archaische Wucht Strawinskys – Chouinard verwebt sie zu einem choreografischen Bild von Transzendenz, Geburt und Unsterblichkeit.

Am 15. März 2026 lädt „In Museum“ im Kunsthaus Bregenz zu einer intimen, poetischen Begegnung ein: Besucher:innen können während der Aufführung den Tänzer:innen einen langgehegten Traum und einen Wunsch mitteilen. Daraus entsteht ein spontaner, improvisierter Tanz – eine Geste der Verwandlung, die dem Unsichtbaren Form verleiht. Eine Veranstaltung des Kulturservice der Stadt Bregenz in Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz.

Am 28. März führt Hofesh Shechters „Theatre of Dreams“ tief ins Unbewusste. Mit seiner pulsierenden, körperlich intensiven Bewegungssprache entfaltet Hofesh Shechter eine visuelle Traumlandschaft zwischen kollektiver Emotion und individueller Erkenntnis – ein hypnotisches Gesamtkunstwerk mit Live-Musik. „Theatre of Dreams“ hebt Grenzen auf, indem das Publikum Teil eines kollektiven Erlebens wird. Der Wechsel von Licht und Dunkelheit wird zur Metapher für Erkenntnis und Verdrängung. Unterstützt wird Shechter von seinen langjährigen kreativen Partner:innen, darunter Lichtdesigner Tom Visser und Kostümbildnerin Osnat Kelner. Gemeinsam formen sie ein visuelles und emotionales Erlebnis, das berührt und nachwirkt.

Am 7. Mai 2026 stehen gleich zwei starke choreografische Stimmen auf dem Programm: Sharon Eyal & Gai Behar präsentieren mit „SAABA“ eine pulsierende Studie über Körper, Nähe und Ekstase. Choreograf Marcos Morau kontrastiert dies mit „Folkå“, einer kraftvollen Auseinandersetzung mit Mythos, Erinnerung und Identität. Getanzt vom herausragenden Nederlands Dans Theater 2 wird dieser Abend zur Feier des Menschlichen in all seinen Widersprüchen.

Mit „Sounding Light“ bringt das Cloud Gate Dance Theatre of Taiwan am 29. Mai 2026 Natur, Körper und Klang in meditativer Leichtigkeit zusammen. Choreograf Cheng Tsung-lung reagiert auf die Stille der Pandemie mit einer poetischen Reflexion über Zerbrechlichkeit, Verbindung und Präsenz.

Als Abschluss inszeniert das aktionstheater ensemble mit „HUMAN – Ich bin Mensch“ vom 11. bis 13. Juni 2026 im Theater Kosmos ein theatrales Statement über das fragile, fehlbare Individuum in Zeiten digitaler Kontrollfantasien. Regisseur Martin Gruber stellt den suchenden, liebenden und träumenden Menschen der Kälte eines KI-dominierten Fortschritts entgegen.

„Der Bregenzer Frühling ist seit Jahrzehnten ein Aushängeschild für die kulturelle Strahlkraft unserer Landeshauptstadt. 2026 setzen wir erneut ein starkes Zeichen für zeitgenössische Tanzkunst: Das diesjährige Motto erinnert uns daran, wie wichtig es ist, Räume für Visionen und Hoffnung offen zu halten – besonders in herausfordernden Zeiten“, betont Bürgermeister Michael Ritsch.

Kulturstadtrat Reinhold Einwallner unterstreicht: „Der Bregenzer Frühling offenbart Jahr für Jahr aufs Neue die beeindruckende Kraft der zeitgenössischen Tanzkunst – ein leuchtendes Aushängeschild der Kulturstadt Bregenz“.

Bregenz Tourismus & Stadtmarketing GmbH
Rathausstraße 35a
A-6900 Bregenz
Telefon +43 5574 4080
tickets.visitbregenz.com




Foto: Birgit Brandys

Kunst aus der Artothek ausleihen

Start ab Mittwoch, 11. Februar 2026
Villa Bosch, Radolfzell

Eindrucksvolle Fotografien, stilvolle Gemälde und faszinierende Skulpturen: Die Radolfzeller Artothek in der Villa Bosch hat vieles zu bieten, was das Kunstherz höherschlagen lässt! Am Mittwoch, 11.02.2026, startet die neue Saison der Leih-Galerie. Die Einrichtung macht es möglich, die eigenen vier Wände mit wenig finanziellem Aufwand mit hochwertigen regionalen Kunstwerken zu verschönern. Welche Schätze dort aktuell zu finden sind, kann zu den Öffnungszeiten der Villa Bosch von Mittwoch bis Sonntag von 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr erkundet werden. Die Saison 2026 endet am 13.01.2027 – bis dahin müssen dann alle ausgeliehenen Werke wieder zurück in die Villa Bosch gebracht werden.

Etliche Kunstschaffende aus der Region bereichern mit Arbeiten die Artothek: Birgit Brandys, Raimund Buck, Anke Christel-Weidemann, Erika Ebinger, Heike Endemann, Margret Fecht-Nischak, Mariken van Heugten, Robert Hoch, Elisabeth Kohout, Martin Maier, Gitta Marquardt-Baladurage, Thomas Rendler, Maike Rohr, Laura Rößiger, Winnie Widuch und Jürgen Wieshoff.

Darüber hinaus sind auch Werke von Preisträgerinnen und Preisträgern des Bundeskunstpreises für Menschen mit Behinderung im Bestand der Artothek zu finden. Der Schwerpunkt der Sammlung liegt auf zeitgenössischer Kunst. Zu entdecken gibt es für Kunstliebhaberinnen und -liebhaber ein breites Spektrum an Arbeiten: Zu finden sind in der Artothek unter anderem Drucke (Linoldrucke, Radierungen), Malereien in verschiedenen Techniken (Öl, Aquarell, Acryl, Tempera), Holzskulpturen sowie Fotografien (schwarz-weiß und Farbe). Ein neues Gesicht erhalten können damit sowohl ganze Wandflächen als auch kleinere Ecken in den eigenen Räumen, denn die Größen reichen von Handtaschen- bis Kleintransporter-Format.

Weitere Infos zur Artothek sowie der aktuelle Katalog unter:
www.villabosch-radolfzell.de/artothek-kunst-zum-ausleihen/


Marco Mezquida Trio
© Inma Casadelles


Dieter Ilg, © Till Brönner

Marco Mezquida Trio

„Táctil"

Montag, 09. März 2026, 20.00 Uhr
Ev. Gnadenkirche, Allensbach

Der 1987 auf Menorca geborene Marco Mezquida gilt als einer der brillantesten Pianisten und wichtigster Vertreter der aktuellen spanischen Jazzszene. Neben vielen anderen Auszeichnungen wurde er von der „Asociación De Músicos de Jazz y Moderna de Cataluña" gleich viermal zum Musiker des Jahres gewählt. Der klassisch ausgebildete Pianist und Komponist begeistert mit überschäumender Spielfreude. Sein Repertoire ist von Ravel oder Bach ebenso beeinflusst wie durch den klassischen amerikanischen Jazz.

Dieter Ilg Trio „Motherland"

Montag, 21. September 2026, 20.00 Uhr
Ev. Gnadenkirche, Allensbach

Seit Jahren gehört Dieter Ilg zu den einflussreichen Stimmen des europäischen Jazz. Seine elektrisierende Vitalität, technische Brillanz und sein unverkennbarer Ton brachten dem „Kontrabassbeschwörer" bis heute seine internationale Reputation und u.a. drei ECHOJazz ein. Mit seinem neuen Programm und Album entführt Dieter Ilg in seine heimatlichen Klanglandschaften und schlägt dabei meisterhaft eine Brücke zu den Wurzeln von Jazz und Blues.
Dieter Ilg – kontrabass | Rainer Böhm – piano | Patrice Héral – drums

Kultur- und Tourismusbüro
Konstanzer Straße 12
78476 Allensbach
Telefon 07533 80135
www.allensbach.de


Johannes Lang (Orgel)
© Tobias Tanzyna


Prospero Consort, © Rebecca Pfisterer


Freiburger Barockorchester und Vox Luminis
Lionel Meunier (Leitung), © Johan Jacobs

31. Internationales Bachfest Schaffhausen

„Bach zeitlos"

Musikfestival
vom 13. bis 17. Mai 2026

Gegründet vor 80 Jahren, ist das Internationale Bachfest Schaffhausen heute eines der wichtigsten Musikfestivals der Schweiz. 2026 findet es vom 13. bis 17. Mai statt.

Seit 1946 veranstaltet Schaffhausen Internationale Bachfeste. Aus dem Wunsch, nach dem Zweiten Weltkrieg Menschen verschiedener Herkunft im Zeichen der Musik zu verbinden, ist ein erstklassiges Festival Alter Musik erwachsen, das alle zwei Jahre etliche Besucherinnen und Besucher nach Schaffhausen und in die Schweiz lockt.

Im Rahmen des kommenden Festivals sind im Zeitraum von fünf Tagen in Schaffhausen und in dessen malerischer Umgebung 12 Festkonzerte, 5 Kantatengottesdienste und etliche weitere Veranstaltungen zu erleben.

Die 31. Ausgabe des Internationalen Bachfests bietet einen kontrastreichen Blick ins musikalische Prisma Johann Sebastian Bachs und offenbart vielfältige musikalische Welten – von historisch informierter Aufführungspraxis der Bach'schen Werke bis zu neuen Arrangements mit zeitgemäßem Twist. Besonders im Fokus stehen beim diesjährigen Festival Bachs Matthäus- und Johannespassion sowie seine „Goldberg-Variationen". Wie bei jedem Bachfest erklingt zum Abschluss die h-Moll-Messe.

Das Internationale Bachfest 2026 wird vom renommierten englischen Ensemble Solomon's Knot mit einem festlichen Kantaten-Programm in der Stadtkirche St. Johann eröffnet. Zu den weiteren großen Konzerten gehören Bachs Matthäuspassion mit dem Basler Barockorchester La Cetra unter Andrea Marcon sowie seine h-Moll Messe mit dem Freiburger Barockorchester und Vox Luminis unter Lionel Meunier.
In der Werft der Schifffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein erschließt sich das Internationale Bachfest eine neue Konzerthalle und erkundet gleichzeitig musikalisches Neuland. In der Aufführung „In your hands" des B'Rock Orchestra treffen nicht nur Industrieatmosphäre und Naturerlebnis aufeinander, sondern Bachs Johannespassion trifft auf eine visionäre Umsetzung mit elektronischer Musik und Akrobatik. Ebenso wie außergewöhnliche Konzertprojekte gehören Uraufführungen zum unverwechselbaren Profil des Schaffhauser Bachfests: Das Gershwin Piano Quartet präsentiert eine Neuversion von Bachs Konzert für vier Klaviere, und die Lauten Compagney Berlin lädt gemeinsam mit Startenor Rolando Villazón zu einem europäischen „Baroque Song Contest" ins Stadttheater – einer feierlichen Leistungsschau der besten Songs der europäischen Musikgeschichte.

Neben den Konzerten steht den Besucherinnen und Besuchern ein vielfältiges Rahmenprogramm zur Verfügung: Thematische Führungen durch die Altstadt von Schaffhausen und aktuelle Ausstellungen in den regionalen Museen gehören ebenso zum Rahmenprogramm wie Workshops für Kinder, Weinverkostungen im Blauburgunderland und Schifffahrten auf der landschaftlich unverwechselbaren Strecke zwischen Schaffhausen und dem Untersee.

Weitere Informationen:
www.bachfest.ch

JAZZCLUB SINGEN

www.jazzclub-singen.de

PROGRAMMVORSCHAU 2026

JANNING TRUMANN
Deutscher Jazzpreis 2024 – Blechbläser des Jahres
Posaune / Saxes / Bass / Drums
Fr. 20. Febr.

JAMES BRANDON LEWIS TRIO
Tenorsax / E-Bass / Drums
Mi. 4. März

RACHEL ECKROTH TRIO „Vines"
Piano & Vocals / Bass / Drums
Do. 19. März

JAKOB BÄNSCH QUINTETT
Deutscher Jazzpreis 2024 – Debütalbum des Jahres
Trompete & Flügelhorn / Gitarre / Piano / Bass / Drums
Mi. 1. April

RALPH ALESSI & Escalation Quartet
Live from Downtown New York
Trumpet / Piano / Bass / Drums
Do. 16. April

LUKAS KRANZELBINDER'S „Shake Stew"
Bass / Altosax / Tenorsax & Flute / Trumpet / Bass / Drums / Drums
Fr. 1. Mai

DANIEL ERDMANN'S SEXTETT „Thérapie de Couple"
Tenorsax / Clarinet / Violin / Cello / Bass / Drums
Do. 28. Mai

JOEL FRAHM TRIO
Live from Downtown New York
Tenorsax / Bass / Drums
Do. 4. Juni

JAN KLARE SEXTETT
Great Jazz Made in Germany
Sax / Klarinette / Posaune / Cello / Bass / Drums
Fr. 19. Juni

PHILIPP SCHIEPEK / LORENZ WIDAUER QUARTETT
Gitarre / Trompete / Bass / Schlagzeug
Mi. 8. Juli

CHRISTOPH GRAB'S „Root Area" feat. Nicole Johänntgen
Jazz made in Switzerland – Soul Jazz at its best
Tenorsax / Alt- & Sopransax / Hammond B3 Orgel / Drums
Do. 27. Aug.

JULIA HÜLSMANN OKTETT
„Songs for Double Trio and Three Voices" Great European Jazz
Piano / Drums / Bass / Violine / Violoncello / 3× Stimme
Fr. 11. Sept.

ANDROMEDA MEGA EXPRESS ORCHESTRA
Deutscher Jazzpreis 2021 & 2024 – Großensemble / Live-Act des Jahres 2025
Large Ensemble
Do. 24. Sept.

LUCIANO BIONDINI / MICHEL GODARD / LUCAS NIGGLI
Jazz made in Europe – The Art of the Trio
Akkordeon / Tuba & Serpent & Bass / Drums & Percussion
Fr. 9. Okt.

NITAI HERSHKOVITZ TRIO
Preis der Deutschen Schallplattenkritik – Album des Jahres 2024
Piano / Bass / Drums
Mi. 21. Okt.

LUCIAN BAN „Elevation" Quartet
Live from Downtown New York
Piano / Tenorsax / Bass / Drums
Di. 10. oder Mi. 11. oder Do. 12 Nov.

DANIEL ERDMANN'S „Organic Soulfood"
Great European Jazz
Tenor & Sopransax / Hammond B3 Orgel / Drums
Do. 26. oder Fr. 27. Nov.

MYRA MAUD QUARTETT – A Tribute to Nina Simone
Außergewöhnliche Sängerin
Gesang / Piano / Bass / Drums
Do. 10. Dez.

MAIK KRAHL QUARTETT – „The Magic of Consistency"
Great Young German Jazz
Trompete / Sax / Bass / Drums
Fr. 18. Dez.

Reservierung:
karten@jazzclub-singen.de

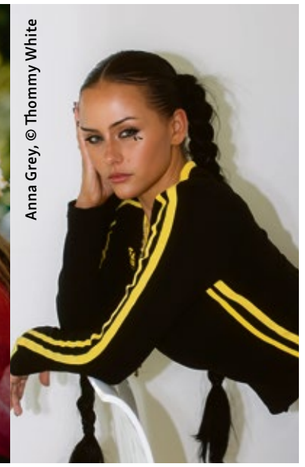
Spielort:
Kulturzentrum GEMS
Mühlenstr. 13, Singen
Beginn: 20:30 Uhr

Vorverkauf:
· Buchhandlung LeseFutter Singen
· Kulturzentrum GEMS

Eintrittspreis:
für Schüler / Lehrlinge & Studenten: € 10,-

ALLE KONZERTE IM KULTURZENTRUM GEMS


Sophia, © Phil Hessler


Anna Grey, © Thommy White

Sophia

„Durch die Blume" Open Air 2026

Samstag, 11. Juli 2026, 20.00 Uhr
Zeltfestival Honberg-Sommer, Tuttlingen

Mit neuer Musik, berührenden Texten und der Stimme einer ganzen Generation, zählt Sophia inzwischen zu den spannendsten Künstlerinnen der deutschsprachigen Popmusik – authentisch, gefühlvoll, mit emotionaler Tiefe. Sophia gelingt es, komplexe Gefühle in Musik zu verwandeln – ehrlich, berührend und nahbar. Die charismatische Singer-/Songwriterin aus Wetter (Ruhr) ist längst mehr als ein Geheimtipp: ihre „Roségold Tour" 2024 war nahezu ausverkauft und ihre Songs wie „Schmetterling", „So viel schöner" oder „An alle da draußen" überzeugten. Ihre „Durch die Blume" Tournee 2026 steht ganz im Zeichen von Aufbruch, Emotion und Weiterentwicklung – sowohl musikalisch als auch persönlich.

Anna Grey

„Sommer 2026"

Montag, 20. Juli 2026, 20.00 Uhr
Zeltfestival Honberg-Sommer, Tuttlingen

Zuletzt eröffnete sie als Support die Tourneen von Leony und die großen Arena-Tourneen von Kontra K.. Jetzt erobert Anna Grey die Live- und Festival-Bühnen über die Grenzen des Landes hinaus selbst als Headlinerin! Anna zeigt in ihrer Musik und den tiefgründigen Texten Stärke und Verletzlichkeit. Eigene Erfahrungen verarbeitet die Künstlerin in emotionalem, ehrlichem Pop und gibt den Songs mit einem Hauch von Provokation ihre Individualität. Mühelos trifft sie dabei textlich den richtigen Ton ihrer Generation. Songs wie „Glücklich ohne Dich", „Behalt` deine Tränen" oder „Chat GPT" werden millionenfach gestreamt und machen deutlich, welche beachtliche Fanbase Anna Grey mit ihrer Musik zwischenzeitlich erreicht.

Tuttlinger Hallen
Am Europaplatz
78532 Tuttlingen
Telefon-Hotline 07461 96627300
www.honbergsommer.de





01



02

Gärtnern ohne Torf mit Erfolg

Tipps für Pflanzenfreunde:

Torffrei gärtnern, aber richtig

(DJD). Es geht sehr gut auch ohne Torf: Wer sich beim Pflanzen im eigenen Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon bewusst für torffreie Erden entscheidet, leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt von Moorböden. Der Hintergrund: Moore zählen zu den wichtigsten Kohlenstoffspeichern der Erde. Obwohl sie nur einen kleinen Teil der Landfläche ausmachen, speichern sie mehr Kohlenstoff als jedes andere Ökosystem. Wird Torf abgebaut und in Blumenerden genutzt, wird der über Jahrtausende gebundene Kohlenstoff als CO2 mit der Zeit freigesetzt. Weniger Torf in Blumenerden trägt somit zum Erhalt von Moorböden bei. Der Umstieg ist unkompliziert, torffreies Gärtnern ist praxistauglich, wenn Pflanzenfreunde dabei einige grundlegende Tipps beachten.

Bundesweite Aktionswoche „Torffrei gärtnern!“

Diesem wichtigen Thema widmet sich die bundesweite Aktionswoche „Torffrei gärtnern!“ (BATG) vom **13. bis 22. März 2026**. Bereits zum dritten Mal ruft das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner in ganz Deutschland dazu auf, beim Start in die neue Gartensaison auf torffreie Erde umzusteigen. Getragen wird die Aktionswoche von einer breiten Allianz aus Substratherstellern, Handel, Verbänden, Umwelt- und Naturschutzorganisationen, Institutionen sowie wissenschaftlichen Projekten. Die Beteiligten rufen dazu auf, beim Kauf von Blumenerde genau hinzusehen. Verlässliche Orientierung bieten Hinweise wie „torffrei“ oder „ohne Torf“ auf der Verpackung sowie Umweltzeichen wie der Blaue Engel, der ausschließlich vollständig torffreie Produkte kennzeichnet, oder Horticert für eine nachhaltige Produktion der eingesetzten Torfersatzstoffe. Bezeichnungen wie „torfreduziert“ oder „torfarm“ sind dagegen nicht eindeutig geregelt und können weiterhin hohe Torfanteile von bis zu 70 Prozent bedeuten.

Praxisnahe Tipps für den Umstieg

Torffreie Erden unterscheiden sich in ihrer Anwendung von klassischen torfhaltigen Substraten. Sie speichern Wasser weniger gut und sind mikrobiell aktiver. Das erfordert kleine Anpassungen, bringt aber bei richtiger Anwendung ebenso gute Ergebnisse. Zu den wichtigsten Empfehlungen gehören: Pflanzen vor dem Einsetzen gut wässern, häufiger, aber in kleineren Mengen gießen, regelmäßig und bedarfsgerecht düngen und angebrochene Erde zeitnah verbrauchen. Für nahezu jedes Pflanzvorhaben gibt es inzwischen passende torffreie Substrate. Weitere Tipps sowie eine Produktdatenbank sind etwa auf www.torffrei.info zu finden.

01: Beim Umstieg auf torffreie Erde hilft auch die Beratung im Gartenmarkt. Verlässliche Orientierung bieten Hinweise wie „torffrei“ oder „ohne Torf“ auf der Verpackung sowie Umweltzeichen wie der Blaue Engel, der ausschließlich vollständig torffreie Produkte kennzeichnet. Foto: DJD/FNR/Dario Ronge

02: Gärtnern ohne Torf – aber richtig! Die Bundesweite Aktionswoche „Torffrei gärtnern!“ 2026 vermittelt Tipps und Informationen an Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner zum richtigen Umgang mit torffreier Erde. Foto: DJD/FNR/Dario Ronge





Sonntag, 22. März 2026 mit verkaufsoffenem Sonntag

Der 26. Engener Ostermarkt findet in diesem Jahr am Sonntag, 22. März 2026 von 11 bis 18 Uhr in der Engener Altstadt und im „Alten Stadtgarten“ statt. Der Schwerpunkt des Ostermarktes liegt im Kunsthandwerkerbereich. Über 160 Teilnehmer werden in der historischen Altstadt erwartet. Österliche Dekorationsartikel und Blumenfloristik, aber auch der Keramikbereich ist wieder vertreten. Darüber hinaus werden Schmuck-, Metall-, Glas- und Holzarbeiten angeboten.

Auch für die kleinen Besucher ist ein vielfältiges Kinderprogramm geboten: Das Angebot reicht von Zauberer, Kinderschminken, Mal- und Bastelaktionen bis hin zu vielen weiteren Aktionen an den Ständen, in der Stadtbibliothek und im Rathaus. In diesem Jahr besucht die Kinder auch zum ersten Mal der Engener Osterhase.

Die traditionelle Osterausstellung der Engener Schulen und Kindergärten wird im Rathaus gezeigt. Bei Gewinnspielen in der Sammlungsgasse und im Rathaus gibt es tolle Preise zu gewinnen! Zudem ist die gesamte Altstadt österliche dekoriert. Die Engener Einzelhändler laden beim verkaufsoffenen Sonntag von 12 Uhr bis 17 Uhr in ihre Geschäfte ein. Ein buntes Angebot an Speisen und Getränken im Marktbereich rundet das Angebot ab. Weitere Informationen unter www.engen.de.









02

01

Feine Unterschiede mit großer Wirkung

Mineralwasser als individueller Geschmacksbegleiter

(akz-o) Natürliches Mineralwasser ist mehr als ein Durstlöscher. Das passende Mineralwasser kann Speisen und Getränke auf ein neues Niveau heben. Was viele nicht wissen: Der Geschmack variiert je nach Herkunft ganz erheblich. „Die Gesteinsschichten, durch die das Wasser über Jahrzehnte sickert, hinterlassen ihre geschmackliche Signatur", erklärt Markus Ernst, geprüfter Mineralwassersommelier. „Und dank dieser Unterschiede kann Mineralwasser vielfältig kombiniert werden."

Von salzig über herb bis sanft-süßlich

Mineralwasser kann eine überraschend große Bandbreite aufweisen. Maßgeblich dafür ist die sogenannte Mineralisierung: Also die Menge und Art gelöster Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium oder Natrium. Je höher die Mineralisierung, desto intensiver der Geschmack.

Tipps für den Alltag

- Leicht mineralisiertes Wasser (unter 500 mg/l): ideal für zwischendurch oder zu leichten Gerichten wie Salat oder Fisch
- Stark mineralisiertes Wasser (über 1.000 mg/l): passt hervorragend zu würzigen Speisen, Fleischgerichten oder als Begleiter bei der Weinprobe
- Mit Kohlensäure: reinigt den Gaumen und bringt Aromen besser zur Geltung
- Ohne Kohlensäure: milder, besonders gut für empfindliche Mägen und zarte Fruchtsäfte

Mineralwasser trifft Fruchtsaft

Immer mehr Menschen mischen Mineralwasser mit Fruchtsäften. Hier entfaltet sich eine neue Genusswelt. „Ein stilles Wasser mit feiner Mineralisierung macht naturtrüben Apfelsaft samtig weich", so Markus Ernst. „Ein sprudelndes Wasser hingegen betont die Säure und bringt Frische." Je nach Mineralisierung und Kohlensäuregehalt lassen sich dabei ganz unterschiedliche Kreationen erzeugen. Mineralwasser mit höherer Mineralisierung, wie z. B. einem hohen Hydrogencarbonatgehalt, können eine Schorle vollmundiger und weniger säuerlich machen.

Rezeptidee: Apfel-Zimt-Schorle

Gerade in der kühleren Jahreszeit bietet sich eine besondere Kombination an: spritziges Mineralwasser (www.mineralwasser.com/genuss-rezepte), naturtrüber Apfelsaft und eine Prise Zimt. So entsteht ein erfrischendes, aber zugleich wärmend-aromatisches Getränk, das hervorragend zu herbstlichen und winterlichen Mahlzeiten passt. „Man sollte Mineralwasser nicht nur als Ergänzung betrachten, sondern als aktiven Bestandteil eines gelungenen Geschmackserlebnisses. Probieren Sie verschiedene Sorten bewusst und lassen Sie sich überraschen", empfiehlt Sommelier Ernst. „So finden Sie für jede Situation Ihr passendes Mineralwasser."

01: Foto: pexels.com/VDM/akz-o

02: Pfirsich-Zitronen-Limonade
Foto: VDM/akz-o

Hotel Krone
RIELASINGEN · SEIT 1899
Das Haus mit Tradition und persönlicher Note
Genießen Sie jetzt Badische
Wildspezialitäten
immer frisch für Sie zubereitet!
A. Gnädinger · Hauptstraße 3 · 78239 Rielasingen
Tel.: +49 7731 8785 - 0 · www.kroneonline.de

Ristorante La Pasta
Seit 36 Jahren in Singen
Bald ist Bärlauchzeit! Volles Programm:
Nudeln, Pizza, Fleisch, Risotto, Hausgemachte Ravioli
(Seit 2011 im ehemaligen Gasthaus Sternen)
Schwarzwaldstr. 6, info@lapasta-singen.de, Tel. 07731-66362
Donnerstag Ruhetag, Fr. u. Mo. nur abends geöffnet

kretzer
...löscht den Durst
Getränkemarkt Kretzer
Obertorstraße 21 · 88662 Überlingen
Getränkevertrieb Deisendorf
Kirchgasse 12 · 88662 Üb.-Deisendorf
Tel. 07551/5201 · Fax 07551/68870
www.kretzer-getraenke.de
info@kretzer-getraenke.de

Landgasthof „Zur Post"
Eine gute Adresse in Heiligenberg-Betenbrunn
Im 17. Jahrhundert war der jetzige Landgasthof ein Teil des Klosters von Betenbrunn und wurde später von einem Vorfahren der Familie Müller erworben. Der Großvater Leo Müller, der die Landwirtschaft betrieb, eröffnete 1954 darin eine kleine Vesperstube, die seine Tochter Martha mit ihrem Mann Josef Reize weiterführte.
1991 modernisierte und vergrößerte man die Vesperstube zu dem jetzigen gemütlichen Landgasthof und übergab ihn dann an die 3. Generation Luzia und Heinrich Fröman. Dazu kam 1999 das Schulhaus von Betenbrunn in direkter Nachbarschaft. Es wurde zu einem komfortablen Gästehaus umgebaut. Die gut bürgerliche Küche bietet Wildspezialitäten, frische Fischgerichte und die originellen Hergottsbscheißerle (Maultaschen).
Landgasthof Zur Post
Wallfahrtsort Betenbrunn
88633 Heiligenberg
Tel. 0 75 54 / 9 98 80
www.landgasthof-neue-post.de
Verweilen und geniessen Sie abseits vom Alltagsstress unsere ruhige und sonnige Gartenterrasse
Auf Ihr Kommen freuen sich Familien Fröman und Reize mit Belegschaft

Aach Pavillon
Restaurant & Café
Griechische - Deutsche Spezialitäten
Unser Bestreben ist es, hier in Singen, die griechische Esskultur aus der guten alten Zeit wieder aufleben zu lassen.
Öffnungszeiten:
Mo, Do, Fr & Sa: 11:30 - 15:00 & 17:00 - 23:00 Uhr
Mi: 17:00 - 23:00 | So: 11:30 - 15:00 & 17:00 - 22:00 Uhr
Dienstag: Ruhetag
Warme Küche:
Mo, Do, Fr & Sa: 11:30 - 14:00 & 17:00 - 21:00 Uhr
Mi: 17:00 - 21:00 | So: 11:30 - 14:00 & 17:00 - 20:00 Uhr
Schaffhauser Str. 35 • Singen (Hohentwiel) T: 07731 7952210
eMail: aach.pavillon@gmail.com • www.aach-pavillon-restaurant.de



01



02

Sinnesrausch im Blütenmeer

Am Bodensee wird der Frühling zum Hochgenuss

(DJD). Nach den grauen Wintermonaten sehnen viele Menschen den Frühling herbei. Abkürzen lässt sich das Warten in Regionen, in denen der Frühling besonders früh Einzug hält. Der Bodensee gehört dazu: Das milde Klima verwandelt die Obstplantagen zwischen Lindau und Bodman in weiß-rosa Blütenmeere und lädt zum Draußensein und Genießen ein. Die warme Frühlingssonne lässt regionale Köstlichkeiten wie Spargel gedeihen und aktiviert Wanderer und Radfahrer. Sehen, schmecken, spüren und riechen – von Mitte März bis Mitte Juni lassen sich die erwachende Natur sowie kulinarische und kulturelle Kostproben mit allen Sinnen genießen. Ein Highlight im Frühling 2026: Die Marienschlucht, seit über zehn Jahren wegen eines Erdrutschs gesperrt, ist ab dem 28. März über einen spektakulären Panoramasteg wieder begehbar. Zeitgleich nimmt die Kursschifffahrt ihren Betrieb auf, sodass die Anreise auch über den Wasserweg möglich ist.

Blütenwege und Aussichtspunkte

Einen Sinnesrausch an Düften und Farben bieten auch Frühlingswanderungen wie die auf dem Blütenweg von Ludwigshafen nach Sipplingen. Die rund acht Kilometer lange Route führt ohne nennenswerte Steigungen durch eine Steiluferlandschaft mitten hinein ins Blütenmeer mit über 6.000 Kirsch- und mindestens ebenso vielen weiteren Obstgehölzen. Auf schattigen Waldwegen gelangt man auf den Stättelberg und weiter zum Haldenhof, wo sich Panoramablicke auf den Bodensee und die noch weißen Gipfel der Alpenkette eröffnen.

Aktive und kulinarische Genüsse lassen sich auch bei Veranstaltungen wie dem „Weinsüden Pop-up“ am 9. Mai auf der Wilhelmshöhe bei Hagnau oder dem Obst- und Weinwanderwegfest am 10. Mai zwischen Hagnau und Frenkenbach verbinden. Hier wie dort laden die heimischen Winzer ein, die Vielfalt ihrer Tropfen zu entdecken. Unter www.fruehling-bodensee.de gibt es alle Frühlingsangebote und -veranstaltungen sowie Tipps für genussvolle Aktivitäten am und auf dem Wasser. Wer wissen will, wie schön die Apfelbäume aussehen, ist mit einem Klick auf das Blütenbarometer immer auf dem aktuellen Stand.

Heimischen Fisch neu entdecken

Ein willkommener Anlass für einen Frühlingsbesuch am Bodensee sind neben Spargel und Wein auch die regionalen Fischspezialitäten. Unter den rund 30 im See beheimateten Arten erfreut sich neben Brachse, Karpfen und Wels vor allem das Rotauge immer größerer Beliebtheit. Während der Rotaugen-Wochen vom 21. März bis 6. April laden zahlreiche Restaurants und Fischereibetriebe dazu ein, den heimischen Fisch neu zu entdecken – frisch gefangen und kreativ zubereitet. Mit seinem milden Geschmack und seiner guten Ökobilanz zeigt das Rotauge, wie genussvoll Regionalität sein kann.

01: Frühlingswandern mit Blick auf den Bodensee und mitten durchs Blütenmeer.
Foto: DJD/Echt Bodensee/AG SeeGang/Ehmann & Ehmann Werbeagentur

02: Der Frühling zeigt sich am Bodensee von seiner genussvollen Seite.
Foto: DJD/Echt Bodensee/Frederick Sams



Fotos: DJD/Rodenstock



Wer gut sieht, lernt besser
Wie sich Kurzsichtigkeit bei Kindern erkennen und behandeln lässt

(DJD). Schon Grundschulkinder verbringen heute viele Stunden mit Lesen, Schreiben und digitalen Medien. Tafel, Tablet und Hausaufgaben fordern die Augen stark – oft auf kurze Distanz. Wie erkennen Eltern, ob ihr Kind alles scharf sieht? Und was kann man bei Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit tun?

1. Kurzsichtigkeit erkennen: Bei Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, können Kinder Objekte im Nahbereich scharf sehen, doch solche in der Ferne nur unscharf erkennen. Anzeichen dafür sind Schwierigkeiten beim Lesen von Texten an der Tafel, das Zusammenkneifen der Augen beim Fokussieren auf entfernte Objekte oder häufige Beschwerden über Kopfschmerzen.

2. Kurzsichtigkeit korrigieren: Spezielle Brillengläser für Kurzsichtigkeit wie die MyCon Gläser von Rodenstock wirken dem Fortschreiten der Kurzsichtigkeit entgegen. Das beugt Augenkrankheiten vor. Hegen Eltern einen Verdacht, können sie die Sehkraft ihres Kindes einfach bei einem Augenarzt oder Optiker prüfen lassen.

Augen-Naturheilpraxis Zier am Bodensee

Seit 30 Jahren ganzheitliche, naturkundliche Augentherapie





Alternative Therapien
zur Behandlung von Augenleiden wie:

- **Makuladegeneration**
- **Grauer Star**
- **Grüner Star**
- **Augenthrombose**
- **Augenembolie**
- **Retinitis pigmentosa**
- **Trockene Augen**
- **Uveitis**

und andere Augenleiden.

30 Jahre JUBILÄUM

AUGEN NATURHEILPRAXIS ZIER

Robert-Koch-Straße 15
78464 Konstanz
info@augen-akupunktur.de
www.augenakupunktur-zier.com
Tel. +49 (0) 7531/363 05 74



01



02

Das unterschätzte Superfood

Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten

(DJD). Hülsenfrüchte erleben derzeit ein regelrechtes Comeback. Was früher eher als deftige Zutat galt, steht heute für eine moderne, pflanzenbetonte Küche und eine ressourcenschonende Landwirtschaft. Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen sind die wichtigsten Vertreter in Europa. Sie wachsen vor der Haustür, liefern hochwertiges Eiweiß und gelten als Bausteine einer ausgewogenen Ernährung.

Ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht punkten diese Hülsenfrüchte, die in der Fachsprache Körnerleguminosen genannt werden, durch ihre günstige Nährstoffzusammensetzung. „Hülsenfrüchte sind wirklich ein unterschätztes Superfood, denn sie enthalten nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Eiweiß und Ballaststoffe. Und gleichzeitig versorgen sie sich selbst mit Stickstoff aus der Bodenluft, das macht sie zu echten Klimaschützern und schont auch unsere Ressourcen“, sagt Ernährungsexpertin Dr. Gunda Backes. Ihre Empfehlung: „Hülsenfrüchte sollten mindestens ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, denn sie haben nicht nur ernährungsphysiologische Vorteile, sondern schützen auch unsere Umwelt.“ Diese beiden Aspekte berücksichtigen auch die Deutsche und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung. So werden aktuell Mengen zwischen 125 und 450 Gramm gekochte Hülsenfrüchte pro Woche empfohlen.

Hülsenfrüchte sind einfach zuzubereiten

Hülsenfrüchte lassen sich vielseitig verwenden: klassisch im Eintopf, als Einlage in Suppen, in Bowls und Salaten, in Brotaufstrichen oder als pflanzliche Basis für Burger, Bolognese oder Bratlinge.
Dass die Zubereitung zeitaufwendig sei, ist ein Vorurteil, wie die Ernährungsexpertin unterstreicht: „Hülsenfrüchte gibt es inzwischen in ganz vielen verschiedenen Varianten, die wenig Vorarbeit benötigen, zum Beispiel als Pasta, Mehl oder Burgerpatty. Wer die Hülsenfrüchte trotzdem selbst kochen will, braucht eigentlich nur ein bisschen Planung, muss sie einweichen und kochen und ist damit auch schon fertig.“

Tipp: Wer etwas mehr kocht, kann die gegarten Hülsenfrüchte portionsweise einfrieren und hat damit die Basis für ein ganz schnelles Essen geschaffen. Die EU-kofinanzierte Kampagne „Die Vier von hier – Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ bietet unter www.dieviervonhier.eu ausführliche Informationen zum Anbau, zu Nährwerten und Nachhaltigkeit sowie zahlreiche alltagstaugliche Rezepte.

01: Superfood aus heimischem Anbau: Hülsenfrüchte, in der Fachwelt als Körnerleguminosen bekannt, sollten ein- bis zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.
Foto: DJD/www.dievierovonhier.eu/Andrea Thode

02: Hülsenfrüchte lassen sich vielfältig zubereiten. Hier zum Beispiel als Ribolita, eine traditionelle Gemüsesuppe aus der Toskana.
Foto: DJD/www.dievierovonhier.eu




Foto: Bodensee-Therme

Sauna-Event: Der Valentinstag im Zeichen der Zweisamkeit

Am **14. Februar** dürfen Sie sich auf besondere Momente, entspannte Stunden und kleine Überraschungen freuen – perfekt für einen Wohlfühltag zu zweit. Ob romantischer Aufguss, kulinarischer Genuss oder einfach eine gemeinsame Auszeit: wir bereiten etwas Schönes für Sie vor. Buchen Sie sich Ihr Valentinstag-Menü und genießen Sie während Ihrem gesamten Aufenthalt kulinarische Vielfalt, die Herzen höherschlagen lässt.
Bodensee-Therme Überlingen, Bahnhofstr. 27, Telefon +49 7551 301990, rezeption@bodensee-therme.de, www.bodensee-therme.de


Foto: Chris Eltjes

Ein Paradies für Genießer: Der Naturgarten Kaiserstuhl

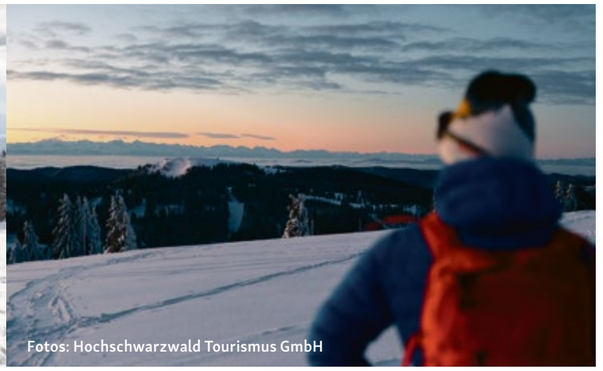
Weithin sichtbar, eingebettet in die Rheinebene, zwischen Schwarzwald und Vogesen, liegen Kaiserstuhl und Tuniberg. Die einmalige Vulkan- und Lösslandschaft mit ihren idyllischen Winzerdörfern und malerischen Rebterrassen lädt auf 400km Wanderwegen und 190km Radwegen zu einmaligen Erlebnissen ein. Sie alle weisen den Weg zu Smaragdeidechsen, wilden Orchideen, Lösshohlgassen, seltenen Vogelarten und vielen weiteren Naturschätzen, die zum Teil einzigartig in Deutschland sind. Auch für Genießer ist neben den zahlreichen Weinbaubetrieben von der Besenwirtschaft, über die gutbürgerliche Küche bis hin zur Sternegastronomie etwas dabei. Weinproben, Kellerführungen und Weinbergsrundfahrten finden fast das ganze Jahr statt. Wer den Kaiserstuhl besucht, spürt, wie eng Natur und Weinbau miteinander verbunden sind.
Besondere Höhepunkte sind die Weinfeste von Mai bis November, wenn ganze Dörfer zu Treffpunkten für Genießer werden – mit Zwiebelkuchen, Musik und Lebensfreude pur. www.naturgarten-kaiserstuhl.de










Fotos: Hochschwarzwald Tourismus GmbH

Sonne tanken im Hochschwarzwald

In der kalten Jahreszeit hält die Ferienregion Hochschwarzwald ein vielseitiges Wintervergnügen bereit: Skifahrern verspricht das Gebiet rund um den 1493 Meter hohen Feldberg Pistenspaß für Groß und Klein. Für Langläufer stehen im Hochschwarzwald mehr als 140 bestens präparierte Loipen zur Verfügung, für Familien zahlreiche Rodelstrecken.
Wer es ruhiger angehen und Körper und Seele etwas Gutes tun möchte, kann ausgedehnte Spaziergänge auf präparierten Premium-Winterwanderwegen oder auf ausgeschilderten Schneeschuhtrails unternehmen. Besonders eindrucksvolle Ausblicke gewähren diese bei Inversionswetterlage: Dann liegen die Täler unter einer kalten Nebeldecke, während auf den Höhen milde Temperaturen und ein wolkenloser Himmel locken, der Fernsicht bis zu den Alpen ermöglicht.
Mehr Informationen unter:
www.hochschwarzwald.de/winter





Fotos: DJD/compass private pflegeberatung

Der Pflegegrad ist bewilligt – wie geht es nun weiter?

(DJD). Es ist geschafft: Nach Antragstellung und Begutachtungstermin ist der Bescheid über den Pflegegrad endlich da, und es stehen Leistungen der Pflegeversicherung zur Verfügung. Aber wie geht es jetzt weiter? „Als erstes sollte man klären, an welchen Stellen der größte Hilfebedarf besteht", rät Constanze Weinert, Beraterin bei der compass Pflegeberatung. „Helfen kann dabei das Pflegeprotokoll, das man für die Begutachtung geführt hat. Auch im Gutachten selbst steht, wo die Selbstständigkeit besonders eingeschränkt ist. In diesen Bereichen sollte man ansetzen." Das beginne mit einfachen Maßnahmen, wie in der Küche den Kühlschrank höher zu stellen, um das Bücken zu ersparen, oder im Haus das Schlafzimmer nach unten zu verlegen.

Schon ab Pflegegrad 1 steht außerdem der Entlastungsbetrag von 131 Euro im Monat zur Verfügung, der zum Beispiel für Hilfe im Haushalt, Alltagsbegleitung oder Gruppenangebote eingesetzt werden kann. Auch zu Umbauten in der Wohnung – etwa für eine bodengleiche Dusche – zahlt die Pflegeversicherung einen Zuschuss. Ab Pflegegrad 2 gibt es dann Pflegegeld für die häusliche Pflege oder die Pflegesachleistung für einen Pflegedienst, außerdem weitere Leistungen wie Tages- und Nachtpflege, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Unter www.pflegeberatung.de finden sich Anbieter in der eigenen Region. Wie man die verschiedenen Leistungen für die eigenen Bedürfnisse am besten nutzen kann, lässt sich mit fachlichem Rat im Rahmen einer Pflegeberatung klären – unabhängige, neutrale und kostenfreie Beratung bietet etwa compass unter der Service-Nummer 0800 - 101 88 00.

Neben praktischen Hilfen sollte auch auf das Aufrechterhalten sozialer Kontakte geachtet werden. „Dieser Punkt ist für das gesamte Wohlbefinden sehr wichtig", betont Weinert. Deshalb möglichst nie ganz alleine pflegen, sondern weitere Angehörige einbinden, Freunde und Bekannte informieren und bei Kontakten unterstützen. „So ermöglicht vielleicht ein Rollator, das Haus wieder zu verlassen und spazieren zu gehen oder Nachbarn zu treffen, ein Hörgerät kann Telefonate erleichtern", erklärt die Fachfrau. Nicht zuletzt sei auch Vorsorge wichtig: „In einen Notfallpass kann man Krankheiten und Kontaktpersonen eintragen sowie auf bestehende Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten hinweisen. Auf für den Pflegenden ist so ein Notfallpass sinnvoll, damit pflegebedürftige Angehörige nicht unversorgt bleiben, falls einmal etwas passiert."

Ihre Physiotherapie-Praxis
für Krankengymnastik und Massage auch Hausbesuche
Physiotherapie-Praxis
Detlef Vetter
Stockacherstraße 2, 78357 Zoznegg-Mühlingen
Tel: 07775 - 2099 837, Mobil: 0172 77 85 369
Tel. 07775 - 2099 837 • www.vetter-physio.de
Wir suchen für unser Team noch Mitarbeiter!



Kompetent beraten im Sozialrecht.
Kleiner Beitrag, großer Gewinn!
Wir stehen Ihnen in allen Fragen zum Sozialrecht zur Seite. Im Streitfall setzen sich erfahrene Juristen für Sie ein.
VdK Sozialrechtsschutz gGmbH
Bleichwiesenstr. 1/1 | 78315 Radolfzell
Telefon: 07732 92 36-0
Fax: 07732 92 36-20
srg-radolfzell@vdk.de
www.vdk-bw.de
SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

Öffnungszeiten:
Di.-Fr. 10-12 und 14-18 Uhr,
Sa. 10-14 Uhr
oder nach Vereinbarung!
Montag geschlossen.



EINLADUNG
Testen Sie rückenfreundliche Massage- und Relaxsessel, Sofas, Arbeitsstühle für Home-Office und das Bettsystem. Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen! Profitieren Sie von unserer Erfahrung!
Ergonomisch gedacht, für Sie gemacht.



Jeder Sessel ein Unikat! Weil Ihr Rücken mehr verdient!



MÜLLER
...rückenfreundliche Möbel im Sudturm

Studien zeigen, dass zu wenig Bewegung, schlechte Körperhaltung und einseitige Belastung Ursache für Rückenschmerzen sind. Eine falsche Haltung beim Sitzen oder Liegen, kann vorhandene Rückenprobleme verstärken.

Relaxsessel, Sofas oder Stühle und auch das Bettsystem sollen den Rücken unterstützen, damit die Bandscheiben entlasten können. Das ist Voraussetzung für Regeneration von Körper und Geist. „Jeder Körper ist anders, die Beschwerden sind vielfältig, umso wichtiger ist die richtige Beratung beim Möbelkauf", sagt Susanne Müller-Magro, die für die Produktauswahl verantwortlich ist.

Home-Office und mobiles Arbeiten haben in den Letzen Monaten zu reichlich Rückenbeschwerden bei den Betroffenen geführt. Grund: der heimische Arbeitsplatz ist nicht ergonomisch ausgestattet.

Hier kann eine Beratung beim Fachmann die Lösung sein. Kompetente, persönliche Beratung mit Freude - das erwartet den Interessenten in den großzügigen, luftigen Räumlichkeiten im Erdgeschoß des Sudturms in Gottmadingen. Gerade in diesen Zeiten ist eine Investition in Gesundheit und Wohlgefühl der richtige Ansatz! Auf Wunsch wird ein Temin mit Aufmaß, Farb- und Ergonomie Beratung vor Ort angeboten.

Die schönen, historischen Räumlichkeiten mit Fabrik-Ambiente sind wie gemacht für die besondere Möbelausstellung.
Das rückenfreundliche Möbelhaus ist täglich außer Montag von 10 bis 12 und 14 bis 18 Uhr sowie Samstag 10-14 Uhr geöffnet!
Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Termin!

L.Müller GmbH, Anneliese-Bilger-Platz 1, 78244 Gottmadingen
+49 (0) 7731 97020 info@m-extender.de www.m-extender.de



Foto: DJD/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion

Naturtöne wie Braun bringen Wärme und Ruhe ins Zuhause

(DJD). Warme Natur- und Brauntöne prägen die Wohntrends 2026. Sie schaffen ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit und lassen sich einfach mit Materialien wie Holz, Leinen oder Keramik kombinieren. Im Mittelpunkt steht zum Beispiel die neue Schöner Wohnen-Trendfarbe des Jahres namens „Macchiato". Der Ton liegt zwischen Beige und gedämpftem Braun und erinnert an einen cremigen Milchkaffee. Somit passt die Trendfarbe zu skandinavischen Einrichtungen ebenso wie zu modernen oder klassischen Wohnräumen. „Brauntöne sind 2026 in der Raumgestaltung besonders angesagt, weil sie Wärme und Natürlichkeit ausstrahlen", beschreibt Interior Designerin und TV-Moderatorin Eva Brenner den Trend. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com etwa finden sich mehr Informationen.



Foto: epr/Trex Company

Genießen statt pflegen – Jahrzehntelang frischer Holzlook

(epr) Neue Terrassendielen sind schön, doch die meisten brauchen viel Pflege und werden trotzdem viel zu schnell unansehnlich oder sogar marode. Eine Ausnahme bilden manche modernen WPC-Dielen mit Vollprofil und speziellem Schutzmantel. Auf die Transcend-Lineage-Dielen von Trex etwa gibt es bei Privatnutzung 50 Jahre Garantie, selbst gegen Flecken und Verblassen, und zur Pflege reichen Wasser und Seife oder ein Hochdruckreiniger. Ihre Oberfläche reflektiert zudem Wärmestrahlen, sodass die Dielen bei starker Sonne auch noch kühler bleiben als andere WPC-Dielen mit ähnlicher Farbe. www.de.trex.com.









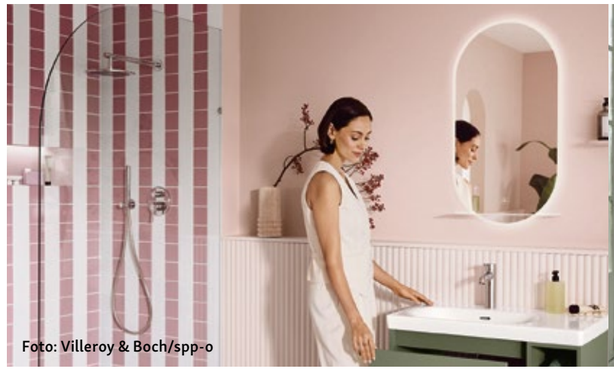


Foto: Villeroy & Boch/spp-o

Lifestyle-Raum mit Mehrwert

(spp-o) Um das individuell passende Bad zu finden, hilft es, sich zu fragen, welcher Bad-Typ man eigentlich ist. Zu Überlegungen dieser Art rät jedenfalls die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft e.V. (VDS) und beschreibt zur Orientierung verschiedene Bad-Typen. Der Wohn-Bad-Typ hält sich gerne im Badezimmer auf – gerne auch mal länger. Warum soll man es sich dann nicht auch richtig nett machen? Wohnlichkeit kann dabei repräsentativ, lifestylig oder einfach gemütlich interpretiert werden. Eigentlich gilt das Badezimmer als statischer Raum, der kaum Veränderungen zulässt. Layout und Raumästhetik werden durch die wasserführenden Sanitärprodukte „unverrückbar" vorgegeben. Und dennoch: Das Bad entwickelt sich zu einem vollwertigen Zimmer, dessen Gestaltung durch den zeitaktuellen Lifestyle beeinflusst und individuell umgesetzt wird. Die Badplanung sieht dafür möglichst vielen Optionen zum Umstylen und saisonalen Dekorieren vor – etwa durch austauschbare statt fester Deko-Elemente und durch neutrale Wände und Böden, die einen gelegentlichen Anstrich, eine Foto-Wall oder einen neuen, schicken Teppich zulassen. Wer sich mutig festlegen mag, kann sich heute aber auch für originelle Fliesen oder für effektvoll bedruckte Alu-Rückwände in der Dusche entscheiden. Der Wohn-Bad-Typ bevorzugt komfortable Sitzgelegenheiten zum Abhängen, Sich-Pflegen oder Musik-Hören. Vor allem aber liebt er Freiflächen zum Dekorieren, eine aufgeräumte Optik und (farblich) veränderbare Flächen als Gestaltungselemente im Bad (www.gutesbad.de).



Foto: epr/Erfurt Tapeten

Schluss mit Langeweile: Statement statt Standard

(epr) Das Zuhause ist mehr als ein Ort zum Wohnen. Es spiegelt Persönlichkeit und Stil der Bewohner wider und schafft eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Dabei müssen längst nicht mehr nur weiße Wände den Ton angeben. Knallige Farben oder extravagante Designs verleihen Räumen Charakter und durchbrechen den cleanen Look. Ein solch starkes Gestaltungselement ist z. B. die Feature Wall. Hier wird eine Wand gezielt hervorgehoben, mit intensiven Farben, markanten Tapeten oder strukturierten Oberflächen. So erhält der Raum mehr Tiefe, Fokus oder Struktur. Reichlich Inspiration und dazu die passenden, wohngesunden Tapeten gibt's bei Wandprofi Erfurt. Das Sortiment bietet vielseitige Strukturen, feine Designs und interessante Oberflächen als Träger ausdrucksstarker Farben. Sehr prägnant zeigen sich etwa die Varianten der Strukturvliese: Sie sind robust, formstabil, kratzfest und dank Strukturschaum auf Wasserbasis komplett PVC-frei. Auch geprägte Vliesfasertapeten überzeugen mit außergewöhnlichen Strukturen und sind leicht in Wandklebetechnik zu verarbeiten.

Wer bei den Farben unsicher ist, findet bei Vliesfaser Colour bereits fertig kolorierte Varianten in acht Trendtönen. Und falls sich der Geschmack ändert: Alle Erfurt-Tapeten sind mehrfach überstreichbar. Ergänzend sorgen feine Vliestapeten oder glatte Vliese auf den drei anderen Wänden für Ruhe und geben der Feature Wall so Raum zur Entfaltung.
Mehr unter www.erfurt.com.

Zur Unterstützung unseres Teams suchen wir:

- ***WKSB-Isolierer*** (als Projektleiter)
- ***Blechner*** (für Vorrichtung in Werkstatt und Montage)

Wir freuen uns auf Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen.
Email: info@schweikart-isolierung.de

Schweikart Isolierungen
Rohrisolierungen
Brandschutzisolierungen

Schweikart Isolierungen
Riedheimer Straße 2
78247 Hilzingen
Tel. 07731 - 65376+
www.schweikart-isolierung.de





01



02

Wo die Ferien nach Abenteuer klingen

Erlebniscamps für Kinder verbinden Natur, Gemeinschaft und Forschergeist

(DJD). Morgentau auf den Wiesen, geheimnisvolles Rascheln im Unterholz, ein Platschen am Seeufer: Ferien in der Natur eröffnen Kindern eine Welt, die sie auf dem Bildschirm in solcher Intensität niemals finden können. Hier zählt nicht, wie schnell das WLAN ist, sondern wie sich frisches Gras zwischen den Fingern und Sand unter nackten Füßen anfühlt. Eine gute Gelegenheit dafür bieten betreute Erlebniscamps. Gemeinsam mit Gleichgesinnten können die Kids Tierspuren entdecken, essbare Pflanzen sammeln oder unter freiem Sternenhimmel schlafen.

Zwischen Bergen und Meer

Die Bandbreite ist bunt und vielfältig. In den 27 Junior-Camps der Naturschutzorganisation World Wide Fund For Nature (WWF) beispielsweise entdecken Kinder im Alter von sieben bis 13 Jahren Berge, Wälder, Seen und Wiesen wie kleine Forschende: Sie beobachten Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum, gehen auf Spurensuche, erkunden verborgene Waldpfade oder paddeln auf Kanutouren. Bei „Kanu-Abenteuer & Biber-Safari" etwa erleben die Teilnehmenden das Treiben am Fluss, wo die scheuen Nagetiere ihre Burgen bauen und jedes Ufer eine eigene Geschichte erzählt. Sozialpädagoge Niklas Martin, der diese Tour betreut, beschreibt den Zauber so: „Die Camps schaffen etwas Einzigartiges: Sie verbinden Wildnis-Abenteuer mit Gemeinschaft, Spiel und Nachhaltigkeit. Die Kinder erleben Natur hautnah – nicht abstrakt, sondern mit allen Sinnen. Sie gehen mit Geschichten, Erinnerungen und Erfahrungen nach Hause, die sie lange begleiten."

Anfassen und ausprobieren

In weiteren Camps kommen die jungen Entdecker Wildkatze, Falke und Habicht ganz nah und begeben sich sogar in die Reviere der Wölfe. Wasserratten wiederum fühlen sich zwischen Wolken, Watt und Wellen bestens aufgehoben, während Kletterfans beim Bergabenteuer in ihrem Element sind und den Gämsen folgen können. Die Devise lautet dabei: „Anfassen, ausprobieren, staunen – statt trockener Theorie". Erfahrene Camp-Leitungen sorgen dafür, dass Abenteuer und Sicherheit Hand in Hand gehen.

Wenn die Eltern mitmöchten

Neben den Angeboten für Kinder gibt es zwei Familien-Camps, in denen Eltern und Kinder Zeit finden, gemeinsam Neues auszuprobieren – ob beim Waldhütten bauen oder Fossilien suchen. Unter camps.wwf-junior.de finden sich eine Camp-Übersicht sowie Informationen zu Anmeldung, Anreise und mehr. Zwischen Lagerfeuer, Waldpfad und Wasserlauf entstehen so neue Freundschaften – und ein Gefühl dafür, wie eng echtes Abenteuer und Umweltschutz zusammengehören.

01: Für ruhige Momente bleibt in den Feriencamps zwischendurch genügend Zeit.
Foto: DJD/WWF Deutschland/Jörg Fokuhl

02: Beim Paddeln über Flüsse und Seen entdecken die Kinder zusammen die Pflanzen- und Tierwelt am Wasser.
Foto: DJD/WWF Deutschland/Marcel Bretschneider



01



02



03

Warum der Boden wichtig für guten Käse ist

Neues Kinderbuch erklärt Zusammenhänge in der Heumilchwirtschaft

(DJD). Der Boden unter unseren Füßen ist mehr als nur ein Untergrund für Pflanzenwachstum. Er ist ein lebendiges System, Heimat unzähliger Mikroorganismen und Grundlage für die landwirtschaftliche Produktion. Besonders in der Heuwirtschaft, bei der auf vergorene Futtermittel für die Kühe verzichtet wird, kommt dem Boden eine Schlüsselrolle zu. Denn nur gesunde, humusreiche Böden ermöglichen die Vielfalt an Gräsern und Kräutern, die für eine hochwertige Milch und guten Käse entscheidend sind.

Zusammenspiel von Boden, Natur und Landwirtschaft

In jedem Teelöffel Boden leben Milliarden von Bakterien, Pilzen, Einzellern und kleinen Tieren. Gemeinsam zersetzen sie organisches Material, binden Nährstoffe, verbessern die Bodenstruktur und fördern die Wasserspeicherfähigkeit. Diese unsichtbare Arbeit ist nicht nur für das Pflanzenwachstum unverzichtbar – sie beeinflusst auch die Erträge und die Gesundheit der weidenden Tiere. Um dieses wichtige Zusammenspiel von Boden, Natur und Landwirtschaft auch jungen Menschen näherzubringen, hat die Arge Heumilch ein neues Kinderbuch für Kindergartenkinder und Leseanfänger veröffentlicht.

Unterwegs mit Bauer Hans

In „Unsere Bodenhelden" verbringen Laura und ihre Schulfreunde einen aufregenden Tag auf dem Heumilch-Bauernhof. Gemeinsam mit ihrem Vater Bauer Hans entdecken sie, was einen gesunden Boden ausmacht und welche Rolle er für Pflanzen, Tiere und die Herstellung wertvoller Milch spielt. Die Kinder lernen, warum Regenwürmer und andere Bodenbewohner wahre Helden sind und wie sie den Boden fruchtbar halten.

„Ohne gesunden Boden gäbe es kein Gras, keine Milch und keinen Käse", erklärt der Bauer den staunenden Kindern. Mit Mitmach-Elementen und einem spannenden Boden-Experiment wird das komplexe Thema kindgerecht und anschaulich erklärt. Bestellbar ist das Buch kostenlos auf heumilch.com/broschueren.

Doch die Lektüre vermittelt nicht nur Wissen über den Untergrund, sondern auch über die nachhaltige Bewirtschaftung der Heumilchbäuerinnen und -bauern. „Das Dauergrünland speichert große Mengen Kohlenstoff und leistet dadurch einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Unsere Wiesen und Weiden werden schonend bewirtschaftet, damit die Artenvielfalt und der Lebensraum für viele Tiere erhalten bleiben", erklärt Christiane Mösl, Geschäftsführerin der Arge Heumilch.

01: Ein neues Kinderbuch nimmt die jungen Leser mit in die Heumilchregionen.
Foto: DJD/ARGE Heumilch

02: So sieht ein gesunder Boden aus – mit vielen unterschiedlichen Pflanzenarten darauf.
Foto: DJD/ARGE Heumilch

03: Ohne einen fruchtbaren Boden entsteht kein leckerer Heumilchkäse.
Foto: DJD/ARGE Heumilch









Kresse: Das ganze Jahr ein Genuss

(akz-o) Kresse zu Hause auf der Fensterbank in der Küche oder im Wohnzimmer anzubauen, ist einfach und lohnt sich. Das grüne Minigemüse, in bester Bio-Qualität, verleiht zahlreichen Speisen einen herrlichen Geschmack und ist dazu auch noch gesund – ein wahrer Würztraum.

Die benutzerfreundliche Cressbar ermöglicht es, sofort mit der Anzucht von Kresse zu starten – zu jeder Jahreszeit. Das Cresspad, in dem die Samen bereits enthalten sind, wird einfach in die Anzuchtschale gelegt, sanft gewässert, Abdeckhaube drauf und an einen hellen, warmen Ort gestellt. Die Cresspads gibt es in vier verschiedenen Varianten: die klassische GartenCress, RadiesCress, SenfCress und RucolaCress. Schon nach wenigen Tagen sind die Keimlinge groß genug und es kann geerntet werden. Mit einer Schere schneidet man sie einfach ab und verfeinert damit Suppen, Soßen, Salate, Dips oder belegt einfach nur ein Butterbrot. Die kleinen Blättchen haben nicht nur jede Menge Geschmack, sie stecken auch voller wertvoller Vitamine und Nährstoffe und sehen dazu auch noch gut aus. Nach dem Ernten kann das Cresspad einfach über den Biomüll entsorgt werden.

Damit immer ein frischer Vorrat an Kresse da ist, kann man einfach im Abstand von wenigen Tagen mehrere Cressbar mit Cresspads bestücken und schon hat man einen abwechslungsreichen Kressegarten auf der Fensterbank. Probieren Sie es einfach aus und entdecken Sie die Vielfalt von Cressbar und leckere Rezepte im Internet unter www.cressbar.com.

Kresse gehört zu den beliebtesten Küchenkräutern und verleiht vielen Gerichten einen würzigen Geschmack.
Durch einfaches und schnelles Anziehen auf der Fensterbank lässt sich die Kresse mühelos in den täglichen Speiseplan integrieren.
Fotos: Cressbar/akz-o






Foto: DJD/Basica/PantherMedia/Josep M. Suria

Basische Ernährung kann Rheuma-Beschwerden lindern

(DJD). Rheuma betrifft rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland – mit schmerzenden Gelenken und eingeschränkter Beweglichkeit. Ursache ist ein Angriff des Immunsystems auf körpereigene Strukturen, eine Heilung gibt es bislang nicht. Neben Medikamenten rückt nun der Säure-Basen-Haushalt in den Fokus: Studien zeigen, dass ein zu saures Milieu Schmerzrezeptoren aktiviert und Beschwerden verstärkt. Umgekehrt kann ein Ausgleich die Symptome lindern. Empfehlenswert ist eine pflanzenbetonte, mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Nüssen und Salat. Unterstützend können Betroffene auf basische Präparate wie Basica zurückgreifen. Sie liefern Mineralstoffe, die den Körper beim Neutralisieren überschüssiger Säuren unterstützen.
Unter www.basica.com finden sich mehr Infos und Lebensmitteltipps.







02

01

Jeden Tag ein neuer Lieblingsort

Hausbooturlaub: Führerscheinfrei über die schönsten Wasserstraßen Europas

(DJD). Fernab vom digitalen Alltag, im Einklang mit der Natur und in Gesellschaft der Menschen, die einem wichtig sind: Bei einem Hausbooturlaub setzt schon beim Betreten der schwimmenden Ferienwohnung eine ganz besondere Stimmung ein. Statt festen Zeitplänen folgt man seinem eigenen Rhythmus und entdeckt versteckte Orte im individuellen Tempo und direkt vom schwimmenden Zuhause aus. Eine solche Reise vermittelt ein Gefühl von Freiheit und Entschleunigung. Ein Hausbooturlaub ist unkompliziert: In der Regel werden keine Vorkenntnisse und kein Bootsführerschein benötigt, jeder und jede kann Kapitän oder Kapitänin des eigenen Bootes werden.

Festgemacht wird dort, wo es einem gefällt

Beim Anbieter Le Boat beispielsweise kann man führerscheinfreie Boote für zwei bis zwölf Personen mieten, ideal für einen Urlaub als Paar, mit Freunden oder der Familie, auch Hunde sind willkommen. Am jeweiligen Starthafen gibt es eine intensive Einweisung, danach heißt es: Ablegen zu einem ganz persönlichen Abenteuer und einer neuen Perspektive auf idyllische Landschaften, Orte, Schlösser und die Tierwelt. Festgemacht wird dort, wo es einem gefällt: an einem lauschigen Ufer, einer pittoresken Stadtpromenade oder ankernd im See. Alle Boote besitzen gemütliche Kojen, einen geräumigen Salon, separate Schlafkabinen, Badezimmer mit fließend Warm- und Kaltwasser sowie komplett ausgestattete Küchen. Mehr Infos: www.leboat.com/de. Vom Besteck und Geschirr bis hin zu Bettwäsche und Handtüchern steht alles an Bord bereit.

Große Routenvielfalt in Europa und Kanada

Von der Mecklenburgischen Seenplatte über Belgien und die Niederlande, durch das vielfältige Hausbootland Frankreich bis in die Lagune von Venedig sind bezaubernde Flüsse, Kanäle oder Seen be- und erfahrbar. Wer mehr Abenteuer und Magie sucht, legt vor der dramatischen Kulisse der schottischen Highlands auf dem Caledonian Canal ab oder begibt sich auf den mystischen Shannon in Irland. Auch Städte und ihre Kultur lassen sich per Boot erkunden, wie Gent oder Brügge. In Kanada werden Hausboote auf dem zum Unesco-Welterbe gehörenden Rideau Kanal vermietet, der bis in die Hauptstadt Ottawa führt.

01: Mit Blick aufs Wasser die gemeinsame Zeit genießen, ohne Termindruck, ohne Lärm.
Foto: DJD/Le Boat/Julian Ward

02: Mit dem Hausboot in Holland anlanden – eine ideale Gelegenheit für einen Kurzurlaub.
Foto: DJD/Le Boat

WIR OPTIMIEREN
IHRE DRUCK-KOSTEN

Profitieren Sie von unserer Beratung
und **reduzieren Sie spürbar die Kosten**
der Druckproduktion.

Gleich anrufen:
+49(0)7531/999-1870

Oder schreiben Sie uns:
kontakt@werkzwei-konstanz.de

FSC www.fsc.org FSC® C129578
Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

Auf Wunsch Klimaneutral
ClimatePartner

werk//zwei
Print + Medien Konstanz GmbH


redwell®
INFRAROT HEIZUNGEN
Willkommen Zuhause!
Wohlige Wärme für Ihr Zuhause
www.redwell-bodensee.de