

# Rilke in der Sauna

**Winterdepression ade: Dem Schmuddel-Wetter in Würzburg trotzen**

**D**as war's. Die Feierei ist längst vorüber. Keine Vorbereitungen, Einladungen, Geschenke mehr. An den Weihnachtsmarkt erinnern nur noch die Glühwein-Tassen im Schrank.

Nach angemessener Verschnaufpause tritt die große Ernüchterung ein. Und bis zum ersten Weinfest ist es noch lange hin. Hinter uns liegt der düstere Januar, vor uns der triste Februar. Reizende Aussichten.



VON  
ANDREA  
LANG

Wirkliche Alternativen zur Dezember-Hysterie gibt es kaum. Aber nicht verzweifeln! Ein paar Möglichkeiten außer „Kino“ und „Schokolade futtern“ gibt es doch. Jetzt ist zum Beispiel genau die richtige Zeit, um Eislaufen zu gehen. Unabhängig von Väterchen Frost kann man in der Zellerau schwungvoll dahin gleiten und Eistänzerin spielen. Die Kunsteisbahn ist auch für Ungeübte bestens geeignet. Nach der Anstrengung wieder zu Hause ist ein dampfendes Vollbad genau das Richtige.

Wer nicht so gerne auf's Glatteis geführt wird, aber trotzdem zu den sportlicheren Typen zählt, kann stattdessen im Hallenbad abtauchen.



Kein Grund zum Trübsal blasen: Auch im Winter steckt Würzburg voller Möglichkeiten. Wer sich auf's Glatteis wagt, dem sind schöne Stunden garantiert. Fotos (2) Andrea Lang

Mal wieder ein paar Bahnen schwimmen, die Sprungtechniken verbessern, sich ungestört für die nächste Freibad-Saison in Form bringen.

Vom Chlorwasser ausgelagt, weckt eine heiße Tasse Kakao die Lebensgeister und ein weiterer Winter-Nachmittag ist gerettet.

Für die gestressten Sportler bietet sich ein ausgiebiger Saunatag an. Schwitzen und Entschlacken nach

Gänsebraten und Silvesterfondue – sicher keine schlechte Idee. Als abschließende Krönung dann eine Salz-Öl-Massage mit dem Partner? Macht Spaß und sorgt für eine samtige Babyhaut.

Wer das Weihnachtshopping vermisst, ist mit einem Ausflug nach Wertheim-Village in das neue Outlet-Paradies gut beraten. Nicht für jedermanns Geldbeutel, aber ganz sicher was

fürs Auge.

Totale Entspannung beschert ein Abstecher in die Stadtbücherei. Wie wäre es mal mit einem Hörbuch? Von **Harry Potter** bis zu vertonten Rilke-Gedichten ist hier für jeden Geschmack etwas geboten. Dazu eine gute Flasche Rotwein und der erholsame Februar dürfte nie zu Ende gehen.

Naja. Tapfer bleiben. Die nächste Grillsaison kommt. Ganz bestimmt.

## FÜR DIE GESTRESSTEN

Schwitzen im Winter: Saunagarten, Otto-Hahn-Str. 20 in Estenfeld; Sauna Endres, Peterplatz 3; Wolfgang Adami Bad, Oberer Bogenweg 1. Der besondere Tipp für Zuhause: Eine Salz-Öl-Massage. Am einfachsten irgend-ein Baby-Öl mit Salz

## SPASS FÜR AKTIVE

Wie wär's mit Schwimmen: zum Beispiel im Nautiland, Niggelweg; im Sandermare, Virchow Straße oder im Wolfgang Adami Bad, Oberer Bogenweg. Achtung Glatteis! Die Eisbahn ist am Niggelweg. Immer am ersten Freitag im Monat ist Eis-

## HEISSE SCHOKOLADE FÜR GENIESSER

Hier wird beispielsweise die heiße Schokolade mit richtiger Milch gemacht: Barossi, Wilhelmstr. 1; der Beste, mit ganz viel Milchschaum! Mmmh.

Beanery, Dominikanerplatz 1 – sogar mit weisser Schokolade oder Karamelgeschmack!

Auch lecker: Lavazza, Am Schmalzmarkt. Wer es lieber gemütlich mag: Cafe Scala, Domstr. 20 – hier kann man auch im Sitzen genießen!

Konfiserie Hülsemann

