



LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG

1. + 2. Februar
11 bis 18 Uhr
Forum Ludwigsburg

gesund
& aktiv

Die Gesundheitsmesse

Veranstaltung

Mitveranstalter:



Gesundheitspartner:



–Anzeigensonderveröffentlichung–

Messeaussteller zeigen, was fit macht



Auf der Gesundheitsmesse der Ludwigsburger Kreiszeitung erfahren die Besucher, welche Fitness- und Gesundheitstrends 2020 zu erwarten sind.

Archivfotos: Ramona Theiss

Am ersten Februarwochenende stehen im Rahmen der Gesundheitsmesse „gesund & aktiv“ im Forum am Schlosspark bereits zum elften Mal rund 120 Aussteller parat, um die Besucher rund um die Themen Gesundheit, Fitness und Entspannung zu informieren. Spaß und Unterhaltung bietet außerdem auch das facettenreiche Bühnenprogramm.

Im Dezember beginnt die Zeit der Vorsätze: Mehr Sport machen, ausgewogene Ernährung und vor allem gesund bleiben. Wie diese Vorsätze im neuen Jahr auch wirklich umgesetzt werden können, erfahren die Besucher am 1. und 2. Februar von 11 bis 18 Uhr bei der Messe „gesund & aktiv“ im Forum am Schlosspark.

Aussteller mit Expertise und Erfahrung

Gemeinsam mit dem Gesundheitszentrum Ludwigsburg und der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr als Gesundheitspartner veranstaltet die Ludwigsburger Kreiszeitung bereits zum elften Mal die Gesundheitsmesse. Bei

rund 120 Ausstellern können sich Interessierte aller Altersgruppen zu den Themen Ernährung, Sport, Wellness, Vorsorge und Entspannung informieren. Neben Beratungsgesprächen und Angeboten, die zum Ausprobieren einladen wie Hörtests, Blutdruck- oder Blutzuckermessung, Vitalwertmessungen und dynamische Fußdruckmessung, stehen zahlreiche weitere Dienstleistungen bereit, um den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Das facettenreiche Themenspektrum, das die Aussteller in diesem Jahr abdecken, reicht von Orthopädie-schuhtechnik, ergonomischen Schlafsystemen, Vibrationsmatten, gesunder Wohnraumgestaltung bis hin zu Möglichkeiten der häuslichen Senio-

renbetreuung und Ernährungstipps. Messebesucher schätzen dabei besonders den direkten Kontakt zu Medizinern und Ausstellern. An vielen Ständen können die Besucher vor Ort einkaufen und von günstigen Messeangeboten profitieren.

Dank fachmännischer Beratung und nützlicher Tipps der Aussteller findet jeder das passende Produkt, um der eigenen Gesundheit einen Gefallen zu tun.

Ein fester Partner der Messe ist auch in diesem Jahr die „Regionale Arbeitsgemeinschaft für Gesundheit im Landkreis Ludwigsburg“, deren Mitglieder – Vereine, Unternehmen, Arztpraxen und öffentliche Einrichtungen – in einem Teilbereich des Theatersaalfoyers ausstellen.

An zahlreichen Ständen können die Besucher attraktive Preise gewinnen. Unter anderem fordert die Ludwigsburger Kreiszeitung als Veranstalter zur Teilnahme am großen Messegewinnspiel auf, bei dem es eine sechsmonatige Mitgliedschaft im Gesundheitszentrum Life zu gewinnen gibt. Dafür müssen verschiedene Fragen rund um das Thema Gesundheit beantwortet werden. Alle Antworten befinden sich beim genauen Hinsehen auf der Messe.

Facettenreiches Programm

Es gibt viele Möglichkeiten, sich aktiv um seine Gesundheit zu kümmern. Beim vielseitigen Workshop-Programm können die Besucher einige Methoden selbst ausprobieren: Von Übungen gegen Kopfschmerzen über Faszientraining bis hin zu Gehirn-Jogging lernen die Teilnehmer, welche Übungseinheiten sie in ihren Alltag integrieren können, um auch in Zukunft fit zu bleiben.

Auch auf der Bühne wird den Besuchern einiges geboten: So erfahren sie beispielsweise, welche Fitnesstrends sie sich im neuen Jahr nicht entgehen lassen sollten und was sich hinter den Begriffen „Functional Training“, „LnB Motion“ oder „Schmerzfrei durch Schmerzpunktpressur“ ver-

birgt. Nützliches Wissen können sich die Besucher bei den zahlreichen Vorträgen aneignen. Hochkarätige Gesundheitsexperten referieren in über 40 Fachvorträgen zu neuen Erkenntnissen in der Medizin, Prävention und Diagnostik: Diabetes, Grauer Star, Knieverletzungen, Durchblutungsstörungen oder Zahnimplantate sind nur einige Themen. Die Besucher können hier ihr Wissen vertiefen und gezielt

Fragen an die Experten richten. Es lohnt sich, bereits vorab einen Blick in den Vortragsplan zu werfen. (hs)

INFO: Die „gesund & aktiv“ findet am 1. und 2. Februar, jeweils von 11 bis 18 Uhr im Forum am Schlosspark in Ludwigsburg statt. Tageskarten gibt es zu 3 Euro und das Wochenendticket zu 5 Euro. Informationen gibt es auch im Internet unter: www.lkz.de/gesund

ALLES AUF EINEN BLICK

■ **Was?** Die 11. Ludwigsburger Gesundheitsmesse „gesund & aktiv“

■ **Wann?** Am Samstag 1. Februar und Sonntag, 2. Februar 2020 jeweils von 11 bis 18 Uhr

■ **Wo?** Im Forum am Schlosspark Ludwigsburg

■ **Wie viel?** Das Tagesticket kostet 3 Euro, das Wochenendticket 5 Euro.

■ **Warum?** Mehr als 100 Aussteller präsentieren ihre Dienstleistungen und Produkte. Das Rahmenprogramm umfasst 20 Workshops, über 40 Vorträge und vier Expertenrunden.

■ **Mehr?** Das Ausstellerverzeichnis sowie das detaillierte Vortragsprogramm gibt es im Internet unter www.lkz.de/gesund

► Lauf geht's zum Halbmarathon

Mit dem klaren Ziel vor Augen, in sechs Monaten einen Halbmarathon laufen zu können, veranstaltet die LKZ in Kooperation mit der Forschungsgruppe Dr. Feil bereits zum vierten Mal das Projekt Lauf geht's. Ab April 2020 erwarten die Teilnehmer nicht nur detaillierte Trainingspläne und die damit verbundenen regelmäßigen Trainingseinheiten, sondern auch regelmäßige Lauftreffs der verschiedenen Niveaugruppen sowie Vorträge rund ums Laufen, das Training und die richtige Ernährung. Ziel ist die erfolgreiche Teilnahme am Bottwartal-Marathon am 18. Oktober 2020. Detaillierte Informationen erhalten Inte-



ressierte bei den Ansprechpartnern direkt am Messestand B9 im Bürgersaal sowie den beiden Vorträgen „Lauf geht's – Genusslaufen ohne Leistungsdruck. So funktioniert es: In sechs Monaten zum Halbmarathon“ am Messesamstag um 14.45 Uhr und am Messesonntag um 13 Uhr.

INTERNET: www.lauf-gehts-lb.de

Unsere Aussteller 2020:

- Aloe Vera Service
- AOK Ludwigsburg-Rems-Murr
- Aqualogik UG und CO KG
- Atelier Holzklank
- BÄR Schuhmanufaktur
- Baubiologie Layher
- Bauchliebe – Ernährung, Darmgesundheit und Wohlbefinden
- Cochlea Implantat Verband Baden-Württemberg
- Comfort Gesundheitstechnik GmbH & Co. KG
- conHestia GmbH Pflege und Geborgenheit zu Hause
- Dein PflegeGewinn – Pflegeberatung
- denticus z-MVZ
- Der Friseur Manuela Szymczak

- der Hochgenuss
- DT-Vertrieb Wasseraufbereitung
- Elektroepilation Stuttgart
- Fam. Bach Natura Vitalis
- Forum Zahngesundheit – eine Initiative der Zahnärzteschaft Baden-Württemberg
- Geomera Ursachenfindung
- Gesellschaft für Insektenschutzgitter
- Gesundheitsforum-Zollernalb
- **Gesundheitszentrum Ludwigsburg**
- Gesundheitszentrum Rade Maric
- Gross GmbH
- Hajoona Martin Stiegler
- Hammer Store Stuttgart
- Hansemühle
- Hanwo Therapiedesign UG
- Hörgeräte LANGER GmbH & Co. KG
- iffland hören GmbH & Co. KG
- IGUMED e. V.
- InproSana Baubiologische Gesundheitsberatung
- Intensivpflegedienst Lebenswert GmbH
- Invitalis GmbH

- Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
- Junge Bestattungen GmbH
- Kanne Brottrunk & Co. Betriebsgesellschaft KG
- kimkoras vertrieb
- KOMEDIS – Mittelpunkt Mensch
- Körperformen Ludwigsburg
- Kosmetik- und Permanent-Make-up Studio Christina Hauste
- KSK Reinigungsservice
- Kur- und Klinikverwaltung Bad Rappenau
- Landeswasserversorgung
- **Lauf geht's Ludwigsburg**
- lifecoach Corinna Corsico Wellnessprodukte
- LR Health & Beauty
- **Ludwigsburger Kreiszeitung LKZ-Lesershop**
- mc Seniorenstift Ludwigsburg
- MH-Institut für Bio-Energie
- Modu-Wohl
- Moni Beauty- und Wellnessberatung
- Mylius Apotheke
- Nature's Secret
- Naturheilkunde Geschwandner

- Naturheilkundliches Zentrum Sylvia Knorr
- Naturheilpraxis – Weisheiten der Natur
- Naturheilpraxis Susanne Hämmerle
- NC Klinik am Forum & rehamed plus
- Oelgray Energetix Magnetschmuck
- ORTEMA Arthro-Kompetenzzentrum
- ortho-p
- Orthopädie Schuhtechnik Rockstroh
- Osteopathic Fitness-Center
- Pflegehelden Heilbronn
- Physi Feinkost
- ProLog Pflegedienst
- Pudel Orthopädie-Schuh-technik GmbH
- **Regionale Arbeitsgemeinschaft für Gesundheit im Landkreis Ludwigsburg**
- Restless-Legs-Selbsthilfegruppe
- RINGANA Frischkosmetik
- Schindler Uli Schüßlersalze
- Selbst. Partner der Juchheim GmbH

- Seniorenzentrum Haus Edelberg
- Seybold Naturkost
- SL-Medizintechnik GmbH
- Spillmann Reisen
- Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim
- Step Forward GmbH
- Stoffwechsellzentrum Scherlies
- Susanne Draeger – Praxis für Elektroepilation & dermatologische Kosmetik
- Techniker Krankenkasse
- TREASURE COSMETICS GmbH
- UEBERSCHAR Ihr Büroeinrichter
- Ultra Vital Ltd.
- Vorwerk Deutschland Petros Morfis
- Wenatex Handelsvertretung Günther
- Yobowo – Ihr Körper unser Konzept
- Young Living ätherische Öle präsentiert vom Team Enjoy (Änderungen vorbehalten)

Eintritt 3 Euro
lkz.de/messen