

1. + 2. Februar
11 bis 18 Uhr
Forum Ludwigsburggesund
& aktiv

Die Gesundheitsmesse

Veranstaltung

Mitveranstalter:



Gesundheitspartner:



–Anzeigensonderveröffentlichung–

Bühnenprogramm
Sa., 1. + So., 2. Februar**Body Shape** – Ein Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Sa. 12:30 Uhr**Functional Training** – Effektives Ganzkörpertraining. Sa. 13:30 Uhr, So. 16:30 Uhr**LnB Motion** – DAS Schmerzfrei-Ganzkörpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit. Sa. 14:30 Uhr, So. 14:30 Uhr**Mental Moving.** Sa. 16:30 Uhr, So. 12:30 Uhr**Schmerzfrei in 10 Minuten** durch Schmerzpunktpressur. So. 15:30 Uhr**Zumba** – Eine Kombination aus Tanz und Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Sa. 15:30 Uhr, So. 13:30 UhrWorkshops
Sa., 1. + So., 2. Februar**Faszientraining.** Sa. 12:00 Uhr, So. 13:00 Uhr**Funktionelle Übungen bei Schulterbeschwerden.** Sa. 12:30 Uhr, So. 12:30 Uhr**Yoga gegen Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich.** Sa. 13:00 Uhr, So. 13:30 Uhr**Pilates – für eine aufrechte Körperhaltung.** Sa. 13:30 Uhr, So. 15:30 Uhr**Schluss mit Kopfschmerzen – 5 Übungen bei und gegen Kopfweh.** Sa. 14:00 Uhr, So. 12:00 Uhr**Schmerzfrei durch Dehnen!** Sa. 14:30 Uhr, So. 14:00 Uhr**LnB Motion – DAS Schmerzfrei Ganz-Körpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit.** Sa. 15:00 Uhr, So. 15:00 Uhr**Wirbelsäulenbeschwerden – so kräftigen Sie Ihren Rücken.** Sa. 15:30 Uhr, So. 16:00 Uhr**Sturzprävention – Stürze im Alter vermeiden.** Sa. 16:00 Uhr, So. 16:30 Uhr**Gehirn-Jogging – Bringen Sie Ihr Gehirn auf Trab.** Sa. 16:30 Uhr**Entspannung – kurz und praktisch für den Alltag.** So. 14:30 Uhr

Bewusst leben als Schlüssel zum Erfolg



Die Gründe, die Gesundheitsmesse der LKZ zu besuchen, sind vielfältig: Expertenrunden, Vorträge und Workshops stehen auf dem Programm und über 120 Aussteller zeigen an ihren Ständen, welche Gesundheitstrends uns in diesem Jahr erwarten.

Archivfotos: Ramona Theiss

Nächstes Wochenende ist es wieder so weit: Bei der Gesundheitsmesse „gesund & aktiv“ präsentieren über 120 Aussteller im Forum am Schlosspark ihre Neuheiten rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness. Abgerundet wird die Messe von einem abwechslungsreichen Vortrags- und Workshopprogramm.

Die Gesundheitsbranche konnte in den vergangenen Jahren einen enormen Zuwachs verbuchen und erfreut sich auch weiterhin großer Beliebtheit. Die LKZ-Messe „gesund & aktiv“ kommt da gerade recht: Am 1. und 2. Februar nehmen über 120 Aussteller an der Gesundheitsmesse im Forum am Schlosspark teil und präsentieren den Besuchern die unterschiedlichsten Produkte, die dabei helfen sollen, dem Körper etwas Gutes zu tun.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Ausstellern befinden sich in

der Messezeitung, die am kommenden Mittwoch, den 29. Januar, der Zeitung beiliegt. Darin befindet sich auch ein Hallenplan sowie eine Übersicht des Rahmenprogramms der Messe.

Vorträge und Workshops bieten nützliche Tipps

An beiden Tagen erwarten die Besucher zahlreiche Vorträge, in denen sie nützliche Tipps für einen bewussten Lebensstil erhalten. Von Psychologin Johanna Brach lernen die Zuhörer beispielsweise, wie sich Stress

durch eine positive Denkweise abschütteln lässt, und Marc Albrecht von Ortema erklärt, wie sich Rückenschmerzen vermeiden lassen. Doch auch speziellere Vorträge sind beliebt: Von Knorpelschäden am Sprunggelenk über Schulterbeschwerden bis hin zur psychischen Belastung pflegender Angehöriger – die Spezialisten wissen, wie solche Probleme zu bewältigen sind.

Nützliche Praxistipps gibt es bei den Workshops, die im Rahmen der Messe angeboten werden. Ob Übungen gegen Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich: Hier können die Besucher selbst aktiv werden und unter Anleitung nützliche Methoden kennenlernen, die sie in ihren Alltag integrieren können.

Messgewinnspiel verspricht attraktive Preise

Die Besucher erwartet außerdem ein Gewinnspiel, bei dem attraktive Preise verlost werden, wie zum Beispiel eine sechsmonatige Mitgliedschaft im Fitnessstudio Life. Um in den Lostopf zu gelangen, gilt es die Teilnahmekarte vollständig und richtig auszufüllen, die an den Informationsständen ausliegt. Alle benötigten Antworten finden die Besucher auf der Messe. Hilfreiche Informationen

finden sich auf zahlreichen Aufstellern, die in den Ausstellungsräumen bereitstehen.

Gesundes Essen für den Hunger zwischendurch

Nicht nur viele Aussteller haben sich dem Thema gesunde Ernährung gewidmet, auch das Catering glänzt mit einem reichhaltigen Angebot. Bei Birchermüsli und leckerer Kartoffel-

suppe können die Besucher eine kleine Pause einlegen und die Eindrücke der Messe auf sich wirken lassen. (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

▶ Lauf geht's zum Halbmarathon

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 dem 21. 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 Interessier-



te 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: Anmeldung ab sofort unter www.lauf-gehts-lb.de

Messezeitung: Am 29. Januar in der LKZ



Unsere Aussteller 2020:

- Aloe Vera Service
- Andrea Grübel, selbstständige Beraterin der Dr. Juchheim GmbH
- AOK Ludwigsburg-Rems-Murr
- Aqualogik UG und CO KG
- Atelier Holzklang
- BÄR Schuhe
- Baubiologie Layher
- baumeister brillenmanufaktur
- #BE better with Ketos
- BEMER
- Beratungsbüro Patientenverfügung
- Bettenhaus Gailing
- Blum's Höfle Sockenstube
- Casada Deutschland
- Charlottenklinik für Augenheilkunde
- Cochlea Implantat Verband Baden-Württemberg
- Comfort Gesundheitstechnik GmbH & Co. KG
- conHestia GmbH Pflege und Geborgenheit zu Hause
- CUBELETICS
- Dein PflGewinn – Pflegeberatung
- denticus z-MVZ (Zahnklinik)
- Der Friseur Manuela Szymczak
- der Hochgenuss

- DT-Vertrieb Wasseraufbereitung
- Elektroepilation Stuttgart
- Erika Seiler
- Rotel-Bügelautomaten
- Fam. Bach Natura Vitalis
- Forum Zahngesundheit – eine Initiative der Zahnärzteschaft Baden-Württemberg
- Geomera Ursachenfindung
- Gesellschaft für Insektenschutzgitter
- Gesundheitsforum Zollernalb
- Gesundheitszentrum Ludwigsburg
- Gesundheitszentrum Rade Maric
- golden alpaca
- Gross GmbH
- hairfree Institut Ludwigsburg
- Hajoona Martin Stiegler & Team
- Hammer Store Stuttgart
- Hansemühle
- Hanwo Therapedesign UG
- Hörgeräte LANGER GmbH & Co. KG
- iffland hören GmbH & Co. KG
- IGUMED e. V.
- Interdisziplinäre Gesellschaft für Umweltmedizin

- Inprošana 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 – EMS Personal Training
- Kosmetik- und Permanent-Make-up-Studio Christina Haustein
- Kur- und Klinikverwaltung Bad Rappenau
- Landeswasserversorgung
- Landeshaus 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
- Oelgray Energetix Magnetschmuck
- ORTEMA Arthro-Kompetenzzentrum
- ortho-p
- Orthopädie Schuhtechnik Rockstroh
- Osteopathic Fitness-Center
- Pflegehelden Heilbronn
- Physi Feinkost
- PM International
- ProLog Pflegedienst
- Pudel Orthopädie-Schuhtechnik GmbH
- Regionale Arbeitsgemeinschaft für Gesundheit im Landkreis Ludwigsburg
- rehamed plus
- Restless-Legs-Selbsthilfegruppe
- RINGANA Frischkosmetik
- Schindler Uli Schüßlersalze

- Seniorenzentrum Haus Edelberg
- Seybold Naturkost
- SL-Medizintechnik GmbH
- Spillmann Reisen
- Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim
- Step Forward GmbH
- Stoffwechszentrum Scherlies
- S. Draeger – Praxis für Elektroepilation & dermaz. Kosmetik
- Techniker Krankenkasse
- TREASURE COSMETICS GmbH
- Tupperware C. Böhm
- UEBERSCHÄR Ihr Büroeinrichter
- Ultra Vital Ltd.
- Vitametik, Wasserveredlung, Energiemedizin
- 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