



PRÄSENTIERT

18.+ 19. November

Forum Ludwigsburg, 11-18 Uhr, Tagesticket 3 €

# gesund & aktiv

## Die Gesundheitsmesse



Jetzt informieren  
[www.lkz.de/events](http://www.lkz.de/events)



Probierere und Geräte testen am Ausstellungsstand, Workshops zum Mitmachen sowie spannende zahlreiche Vorträge mit hochkarätigen Referenten - die gesund & aktiv hat viel zu bieten.

Fotos: Theiss/Wolschendorf

# Die gesund & aktiv macht Lust auf Gesundheit

„Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen“ – wie wichtig dieses – vermutlich chinesisches Sprichwort ist – können Interessierte bei der Gesundheitsmesse am Wochenende 18. und 19. November erfahren.

Veranstaltet wird die 13. Gesundheitsmesse vom Medienhaus Ungeheuer+Ulmer gemeinsam mit dem Gesundheitszentrum Ludwigsburg und der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr als Gesundheitspartner. Als fester Partner der Messe präsentiert sich auch das Netzwerk für Gesundheit und Selbsthilfe (NeGeS) in einem Teilbereich des Foyers.

Die Besucherinnen und Besucher erwartet an den mehr als 50 Messeständen jeweils von 11 bis 18 Uhr im Forum am Schlosspark ein breites Spektrum an Themen rund um die Gesundheit: von diversen Möglichkei-

ten, sich mit Sport fit zu halten, über gesunde Ernährung bis hin zur richtigen Pflege von Zähnen und Füßen oder dem passenden Bett, spielen auch die Pflege im Alter und der letzte Weg eines Menschen auf der diesjährigen gesund & aktiv eine Rolle.

Vor Ort können die Besucher nicht nur viele Produkte selbst ausprobieren und einkaufen, sie profitieren auch von zahlreichen, attraktiven Messeangeboten.

Auf Groß und Klein, die vor Ort selbst aktiv werden und etwas für ihre Gesundheit tun wollen, warten abwechslungsreiche Workshops unter

anderem mit Pilates für eine aufrechte Körperhaltung, Tipps und Übungen zur Steigerung der Fußkraft oder der Beweglichkeit im Alltag, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder wie der Nacken mit einem Rhedondoball entspannt werden kann. Sportlich präsentiert sich auch das Bühnenprogramm mit aktuellen Fitnesstrends und Trainingsmethoden wie Zumba, Functional Training und Body Shape, aber auch einer Demonstration zur Wirkung von Schmerzpunktpressur wird es geben.

Begleitend ergänzt wird die Gesundheitsmesse auch in diesem Jahr von Fachvorträgen aus den unterschiedlichsten Bereichen der Gesundheit mit renommierten Referenten sowie drei Expertenrunden. Letztere gehen den Möglichkeiten und Grenzen der Schulterchirurgie nach, beleuchten die Behandlungsmöglichkeiten bei Wirbelsäulenerkrankungen und klären über die Mythen rund um

die Prostata auf. Die Vorträge beschäftigen sich unter anderem mit der Resilienzforschung, Therapien gegen das Schnarchen, Hüftproblemen und -schmerzen sowie dem Hallux valgus oder der Stärkung des eigenen Immunsystems. Die Expertenrunden ebenso wie die Fachvorträge bieten

Interessierten ebenso wie Betroffenen eine gute Möglichkeit, ihr bereits vorhandenes Wissen zu vertiefen.

Mit verschiedenen Snacks und Getränken sowie warmen Gerichten aus dem Restaurant DANZA im Forum können sich die Besucherinnen und Besucher zwischendurch stärken.

**INFO:** Die „gesund & aktiv“ findet am Samstag, 18., und Sonntag, 19. November, jeweils von 11 bis 18 Uhr im Forum am Schlosspark statt. Die Tageskarte kostet drei Euro. Eine Übersicht über Aussteller und Rahmenprogramm gibt es zeitnah auf [www.lkz.de/events](http://www.lkz.de/events). (bk)

### ALLES AUF EINEN BLICK

#### Was?

13. Gesundheitsmesse gesund & aktiv

#### Wann?

Am Samstag, 18., und Sonntag, 19. November, jeweils von 11 bis 18 Uhr

#### Wo?

Forum am Schlosspark Stuttgarter Straße 33 in Ludwigsburg

#### Eintritt?

Tagestickets zu 3 Euro

Kinder bis 16 Jahre haben freien Eintritt.

Die Tickets gibt es vorab online im LKZ-Shop unter <https://shop.lkz.de/Tickets>, im Kundencenter der LKZ, Körnerstraße 14-18 in Ludwigsburg, und an den Messetagen direkt vor Ort.

#### Parkmöglichkeiten?

Die Bärenwiese beim Forum bietet ausreichend Parkplätze.

#### Was gibt's zu entdecken?

Mehr als 50 Aussteller, diverse Expertenvorträge und drei Expertenrunden sowie diverse Workshops und ein buntes Bühnenprogramm rund um das Thema Gesundheit.

#### Mehr Infos?

Mehr Informationen sowie das aktuelle Rahmen- und Vortragsprogramm gibt es zeitnah im Internet auf [www.lkz.de/events](http://www.lkz.de/events) (red)

#### Unsere Aussteller

- AOK
- Berner Repräsentanz Renate + Erich Baas
- BodyStreet
- BodyTalk Fitness
- brainLight
- Coaching, Beratung und Training, Claudia Kost und Simone Bosch
- Christiane Unger Coaching & Paarberatung

- Cochlea Implantat Verband Baden-Württemberg e.V.
- Die Super Pflaster
- doTerra
- Energetix Magnetschmuck
- Ensana Health Spa Hotels
- Fitline
- Gesundheitszentrum Ludwigsburg
- Gesundsein neu denken
- Hajoona GmbH
- Hansemühle

- Haus Edelberg
- Healy
- Heilbad Jachimov
- Heinz Brenner GmbH
- Ivancic Bestattungen GmbH
- Junge Bestattungen GmbH
- Kim Koras Vertrieb
- Magic Coaching
- Mary Kay
- mC Seniorenstift Ludwigsburg
- MNLS – Gesundheitsberatung WENTZ

- Naturheilkunde Sylvia Knorr
- Naturheilpraxis im SalzReich
- NeGeS
- Nova Personaltraining und Physio
- Orthopädie-Technik Kächele GmbH
- Pfoo GbR
- Bewegungstraining
- Podologie Kosmehl
- Praxis für Physioenergetik

- Pro Aqua Handelsvertretung Peter Hildebrandt
- Pudel Orthopädie – Schuhtechnik
- REICO Vital Systeme
- Ringana, Jessica Kilgus
- Sandra Büchele – Beratung, Coaching, Therapie
- schlafTEQ Ludwigsburg - Anton Heling
- Seven Sundays
- Sofiapflege GmbH

- SPACE
- Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim GmbH
- The Superpatch Company
- Vorwerk Petros Morfis
- Wasseraufbereitung D. Thumm
- Wenatex Handelsvertretung Günther
- Zahnärzte Seestraße
- Zirbenwelt Karin & Stephan Rupp