

# Rahmenprogramm Samstag

11.30 Uhr  
Raum 2  
**Rhizarthrose: Arthrose des Daumensattelgelenkes**  
Dr. med. univ. Johannes Erschbamer,  
RKH Orthopädische Klinik Markgröningen –  
Zentrum für Hand- und Plastische Chirurgie

11.45 Uhr  
Raum 3  
**Magersucht: Erfahrungsbericht einer Betroffenen**  
Sabrina Scharf – Sabrina Scharf Essstörungenprävention

12.00 Uhr  
Workshopraum  
**Breath to connect – verbinde dich durch deinen Atem mit dir**  
Sabina Tschernych, SPACE

12.15 Uhr  
Raum 1  
**Ganzheitliche Gesundheit durch Frequenzen**  
Bina Scholz, Healy

12.30 Uhr  
Raum 2  
**Expertenrunde: Möglichkeiten und Grenzen der Schulterchirurgie**  
Dr. med. Thomas Ambacher – ATOS Klinik Stuttgart,  
Dr. med. Steffen Jehmlich – RKH Orthopädische  
Klinik Markgröningen – Zentrum für Sportorthopädie und  
spezielle Gelenkchirurgie  
Laura Glaser leitende Physiotherapeutin – Medikus GmbH –  
Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

12.30 Uhr  
Bühne  
**LnB Motion – DAS Schmerzfrei-Ganzkörpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit**  
Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

12.30 Uhr  
Workshopraum  
**So steigern Sie Ihre Fußkraft!**  
Beate Kochskämper, Gesundheitswissenschaftlerin,  
Pudel Orthopädie-Schuhtechnik GmbH

12.45 Uhr  
Raum 3  
**Gesundheit im Alter erhalten und wiederherstellen - Was leistet die Geriatrie**  
ÄD PD Dr. med. Daniel Kopf – Krankenhaus Bietigheim,  
Klinik für Innere Medizin, Geriatrie und Endokrinologie

13.00 Uhr  
Workshopraum  
**LnB Motion – DAS Schmerzfrei-Ganzkörpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit**  
Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

13.15 Uhr  
Raum 1  
**Gesund und aktiv im Job durch gesunde (Selbst-) Führung**  
Claudia Kost – Coaching Kanon  
Coaching, Training, Seminare

13.30 Uhr  
Raum 2  
**Volkskrankheit Osteoporose: Die neuen Therapieempfehlungen 2023**  
Prof. Dr. med. Markus Ketteler, Chefarzt –  
Allgemeine Innere Medizin und Nephrologie /  
Geriatrie Robert-Bosch-Krankenhaus

13.30 Uhr  
Bühne  
**Functional Training – fit für Sport und Alltag**  
Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

13.30 Uhr  
Workshopraum  
**Schmerzfrei durch Dehnen!**  
Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

13.45 Uhr  
Raum 3  
**Muskeltraining – die Lösung für ein langes gesundes Leben**  
Daniel Kabsch, Dipl. Sportwissenschaftler – Life GmbH –  
fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

14.00 Uhr  
Workshopraum  
**Beckenboden – spüren, trainieren, kräftigen**  
Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

14.15 Uhr  
Raum 1  
**Hallux valgus & Fersensporn verstehen!**  
Marco Leicht, Bewegungsanalytiker & Technischer  
Sportorthopäde, Pudel Orthopädie-Schuhtechnik GmbH

14.30 Uhr  
Bühne  
**Super Patches – wir demonstrieren die neue, revolutionäre Rezeptoren-Technologie für weniger Schmerz, mehr Gleichgewicht und Stabilität, besseren Schlaf u.v.m. Sehen – Erleben – Staunen!**  
Friedhelm Becker, HP, PT, DO, Praxis TOP Team Rödiger

14.30 Uhr  
Raum 2  
**Expertenrunde: Wirbelsäulenerkrankungen – was tun, wenn der Rücken schmerzt?**  
Prof. Dr. med. Markus Arand – RKH Klinikum Ludwigsburg – Klinik für Unfall-, Wiederherstellungschirurgie und Orthopädie in Ludwigsburg,  
Dr med. Thomas Pfandlsteiner – RKH Orthopädische Klinik Markgröningen  
Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie, Klinik für Neuroorthopädie  
Benjamin Feilmeier, leitender Physiotherapeut – Medikus GmbH –  
Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

14.30 Uhr  
Workshopraum  
**Pilates für eine aufrechte Körperhaltung**  
Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

14.45 Uhr  
Raum 3  
**Ganzheitliche Therapie von Gelenkschmerzen**  
Dr. med. Thomas Ambacher – ATOS Klinik Stuttgart

15.00 Uhr  
Workshopraum  
**Aktiv - Workshop – Schmerzfrei am Arbeitsplatz**  
Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

15.15 Uhr  
Raum 1  
**Selbstbestimmt – in allen Phasen des Lebens / Vollmacht, Betreuung, Betreuungsverfügung, Ehegattenvertretungsrecht und Patientenverfügung Was verbirgt sich hinter den einzelnen Begriffen?**  
LRA Ludwigsburg – Frau Dr. Iva Slavova-Rempfer,  
Betreuungsbehörde

15.30 Uhr  
Bühne  
**Zumba – Eine Kombination aus Tanz und Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen**  
Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

15.30 Uhr  
Raum 2  
**Reanimation – für den Ernstfall gewappnet**  
Dr. Sebastian Kruck – CCLB –  
Cardio Centrum Ludwigsburg Bietigheim

15.30 Uhr  
Workshopraum  
**Aktiv und beweglich im Alltag: Einfache Tipps und Tricks**  
Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

15.45 Uhr  
Raum 3  
**Wenn das Knie schmerzt: Bewährte Therapien und neue Methoden**  
Laura Glaser, leitende Physiotherapeutin – Medikus GmbH –  
Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

16.00 Uhr  
Workshopraum  
**Stressabbau Workshop Ganzheitliche Tiefenentspannung mit Energetic Bars**  
Tanija Hammer, Hammer-Inspiration?

16.15 Uhr  
Raum 1  
**Fit in den Winter. Was hat unser Darm mit dem Immunsystem zu tun?**  
Ruzica Duspara – PM-International

16.30 Uhr  
Raum 2  
**Kolonkarzinom: Dickdarmkrebs ist heilbar**  
Dr. Sandra Hirschburger – RKH Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen,  
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

16.45 Uhr  
Raum 3  
**Super Patches – alles über die neue revolutionäre Rezeptoren-Technologie für weniger Schmerz, mehr Gleichgewicht und Stabilität, besseren Schlaf u. v.m.**  
Friedhelm Becker, HP, PT, DO, Praxis TOP Team Rödiger

# Rahmenprogramm Sonntag

11.30 Uhr Raum 2	<b>Atemlos durch die Nacht – Therapie des Schnarchens</b> Fachärztin für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie – Dr. Claudia Höpner
11.45 Uhr Raum 3	<b>Ihr zweites Gehirn: Eine Reise durch die Welt des Darms</b> Chemikerin und Heilpraktikerin Sylvia Knorr – Naturheilkunde Sylvia Knorr
12.00 Uhr Work- shopraum	<b>Aktiv-Workshop – Schmerzfrei am Arbeitsplatz</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
12.15 Uhr Raum 1	<b>Ab jetzt kümmerge ich mich auch um MICH (Stress reduzieren im Alltag)</b> Christiane Unger – Christiane Unger Coaching & Paarberatung
12.30 Uhr Raum 2	<b>Konservative und operative Möglichkeiten bei Kniegelenksarthrose</b> Dr. med. Jörg Richter – RKH Orthopädische Klinik Markgröningen – Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie
12.30 Uhr Bühne	<b>LnB Motion – DAS Schmerzfrei-Ganzkörpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
12.30 Uhr Work- shopraum	<b>Aktiv und beweglich im Alltag: Einfache Tipps und Tricks</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
12.45 Uhr Raum 3	<b>Wie Sie trotz Arthrose wieder voll belastbar und schmerzfrei werden können!</b> Benjamin Feilmeier, leitender Physiotherapeut – Medikus GmbH – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.00 Uhr Bühne	<b>Schmerzfrei in 10 Minuten durch Schmerzpunktpressur</b> Gerhard Jeske, Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.00 Uhr Work- shopraum	<b>LnB Motion- DAS Schmerzfrei-Ganzkörpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.15 Uhr Raum 1	<b>E-Bike – Gesund und sicher mobil!</b> Herr Dr. Wolfgang Kringler – Reha-Zentrum Hess
13.30 Uhr Raum 2	<b>Ist es möglich, für immer schmerzfrei zu werden? Die bekannte Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht!</b> Gerhard Jeske, Geschäftsführer – Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.30 Uhr Bühne	<b>Zumba – Eine Kombination aus Tanz und Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.30 Uhr Work- shopraum	<b>Schmerzfrei durch Dehnen!</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.45 Uhr Raum 3	<b>Ernährung, Bewegung, Stress, Schmerzen – was Ihr Atmen alles über Sie aussagt</b> Kirsten Reichert, Dipl. Sportwissenschaftlerin – Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

14.00 Uhr Work- shopraum	<b>Wirbelsäulenbeschwerden – So kräftigen sie Ihren Rücken</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
14.15 Uhr Raum 1	<b>Neue Therapiekonzepte aus der Mikrobiomforschung</b> Dr. med. Uwe Armbrrecht, organic oil and more GmbH/ Hansemühle
14.30 Uhr Raum 2	<b>Expertenrunde: Mythos Prostata – alles, was Sie darüber wissen sollten</b> Diakonie-Klinikum Stuttgart – Urologie, Prof. Dr. Christian Schwentner, Urologische Praxis, Dr. med. Ullrich Höpner, Dr. med. Philipp Saur in Ludwigsburg
14.30 Uhr Bühne	<b>Functional Training – fit für Sport und Alltag</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
14.30 Uhr Work- shopraum	<b>Flow oder Flaute – wenn Arbeit krank macht</b> Simone Bosch, Simone Bosch Bewerbungstraining & Coaching
14.45 Uhr Raum 3	<b>Was wird mit mir, wenn ich nicht mehr bin?!</b> Claudia Jungeilges, Junge Bestattungen GmbH
15.00 Uhr Work- shopraum	<b>Entspannung für den Nacken mit dem Rhedondoball</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.15 Uhr Raum 1	<b>Stärke dein Immunsystem mit der Kraft der Natur</b> Lilli Dirksen, Tatjana Pittet – doTERRA - Ätherische Öle
15.30 Uhr Bühne	<b>Body Shape – Ein Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.30 Uhr Raum 2	<b>Was tun bei Hüftbeschwerden? Wann operieren, wann nicht?</b> Benjamin Feilmeier, leitender Physiotherapeut – Medikus GmbH – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.30 Uhr Work- shopraum	<b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b> Life GmbH – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.45 Uhr Raum 3	<b>Mit Begeisterung und Spaß LEICHT durch den Alltag</b> Daniel Pfoo – Pfoo GbR – zertifizierte Trainings für koordinative Fähigkeiten
16.15 Uhr Raum 1	<b>Nenne mir dein Symptom und ich sage dir die wahrscheinliche Ursache</b> Marion Häussler – Naturheilpraxis im SalzReich
16.30 Uhr Raum 2	<b>Was stärkt Kinder: Neues aus der Resilienzforschung</b> Dr. med. Michael Buob – RKH Klinikum Ludwigsburg - Sozialpädiatrisches Zentrum in Ludwigsburg
16.45 Uhr Raum 3	<b>Mehr Energie. Mehr vom Leben</b> Renate & Erich Baas GbR, BEMER Partner