

## 2. Messe „sieburg gesund“ in der Rhein-Sieg-Halle

**Am 24. September 2017 findet unter dem Titel „sieburg gesund“ in Sieburg zum zweiten Mal die Gesundheits-, Wellness- und Fitnessmesse statt. In diesem Jahr stehen die Themen „Sport und Ernährung“ im Vordergrund.**

Von 10 Uhr bis 17 Uhr werden den Besuchern bei freiem Eintritt rund 45 Vorträge und Workshops zu vielfältigen Gesundheitsthemen geboten. Zudem präsentieren sich rund 65 Aussteller, darunter die Helios Klinik und das Bettenhaus Bettenstar aus Sieburg, sowie viele Selbsthilfegruppen mit kostenlosen Beratungsangeboten und Gesundheits-Checks.

„In diesem Jahr bieten wir auch wieder viele kostenlose Mitmach-Workshops wie Yoga, MBSR-Achtsamkeitstraining, Klangtherapie, Shiatsu etc. an.“, sagt Veranstalter Christoph Steinhauer. Ein besonderes Highlight ist die Teilnahme des bekannten Kinderpsychiaters und Bestsellerautors, Dr. Michael Winterhoff. Er hält einen spannenden Vortrag zum Thema „Die Wiederentdeckung der Kindheit – wie wir unsere Kinder glücklich und lebensstüchtig machen“.

Mit dem Focus auf „Sport und Ernährung“ befassen sich zehn Vorträge unter anderem mit der Prävention und Behandlung von Sportverletzungen, wie man durch Ernährungsumstellung fitter und gesünder wird oder wie man richtig fastet. Daneben widmen sich weitere Vorträge der psychischen Gesundheit und Stressbewältigung sowie Methoden der Komplementärmedizin.

Speziell für die ältere Generation bietet die Messe eine Reihe von Informationsangeboten wie u. a. Hörtests, Blutdruckmessung, Tipps für gesunden Schlaf, Hilfen für pflegende Angehörige sowie Wohnberatung. Die Schirmherrschaft hat erneut der Sieburger Bürgermeister Franz Huhn übernommen. Er besucht die Messe auch persönlich.

Weitere Informationen zur Messe und das komplette Vortragsprogramm zum Download finden Sie auf der Website des Veranstalters:

[www.sieburg-gesund.de](http://www.sieburg-gesund.de)

Wer noch einen der letzten freien Standplätze buchen möchte kann sich unter dieser Website ein Anmeldeformular runterladen oder sich unter Tel.: 0228-97596-0 melden.

Interviewanfragen, Fragen nach Bildmaterial etc. bitte an:  
Christoph Steinhauer | „sieburg gesund“ | Telefon: 0228 97596-15 | E-Mail:  
info@sieburg-gesund.de