



Herbst-  
genuss rund um  
die Kloster-  
ruine

# Herbst- Markt

KUNSTHANDWERK, REGIONALES HANDWERK, DESIGN  
KULINARISCHES + BUNTES KINDER- UND FAMILIENPROGRAMM

7. + 8. OKTOBER  
KLOSTER HEISTERBACH  
KÖNIGSWINTER

Öffnungszeiten: Samstag 12–19 Uhr / Sonntag 11–18 Uhr  
Infos unter: [www.ewiando.de](http://www.ewiando.de)

ewiando  
DESIGN · KUNSTHANDWERK · GENUSS

Eintritt  
frei!

## Fahrdienst für Menschen mit Mobilitätseinschränkung

**Rhein-Sieg-Kreis.** Der Kreisverband Rhein-Sieg des Deutschen Roten Kreuz bietet mit seinen rollstuhlgerechten Kleinbussen eine problemlose Möglichkeit für Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung, ihre Wunschziele zu erreichen. Dabei ist es völlig egal, wohin es geht, ob zum Arzt, Krankenhaus, Reha, Dialyse, Bestrahlung, Chemotherapie, Urlaub, Arbeit, Schule, Privatbesuch, Veranstaltung usw. Krankenfahrten übernehmen

meistens die Krankenkassen. Privatfahrten werden bequem auf Rechnung abgerechnet. Außerdem akzeptiert das DRK die Fahrgutscheine des Rhein-Sieg-Kreises. Auch In- und Auslandsferntransporte werden angeboten. Beratung, Angebote und Fahrtenbestellungen unter 02208-5001710 oder [fahrdienst@drk-rhein-sieg.de](mailto:fahrdienst@drk-rhein-sieg.de).

Auch Menschen im Rollstuhl können vom DRK leicht transportiert werden.  
Foto: DRK



## Veranstaltungen für Arbeitgeber

**Rhein-Sieg-Kreis.** Immer mehr Betriebe aus der Region zeigen Familienbewusstsein. Mit Maßnahmen wie Home-Office oder Teilzeitangeboten unterstützen sie ihre Mitarbeiter. Hilfe beim Spagat zwischen mitarbeiterorientierter Personalpolitik und wirtschaftlichen Interessen bieten die neuen Veranstaltungen des Kompetenzzentrums Frau und Beruf Bonn/Rhein-Sieg bis einschließlich Dezember. Eine Übersicht findet man unter [www.familienbewusstunternehmen.de](http://www.familienbewusstunternehmen.de).

## Lernen, wie man richtig taped

**Rhein-Sieg-Kreis.** Der Fußball-Verband Mittelrhein baut sein Qualifizierungsangebot aus und bietet in Kooperation mit K-Active am Samstag, 14. Oktober, von 9.30 bis 18.30 Uhr in der Sportschule Hennef erstmalig einen Kurs für Trainer, Mannschaftsbetreuer und Lizenzinhaber im Bereich Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport zum Thema „Akutversorgung und Kinesiologisches Taping im Sport“ an. Die Schulung umfasst zehn Lerneinheiten. Infos und Anmeldung unter [www.FVM.DE](http://www.FVM.DE)



# Siegburg gesund

Gesundheits-, Wellness- und Fitnessmesse

**Sonntag, 24. September 2017**  
10 bis 17 Uhr  
Rhein-Sieg-Halle Siegburg  
45 Vorträge und Workshops  
über 70 Aussteller  
Info: [www.siegburg-gesund.de](http://www.siegburg-gesund.de)

Eintritt  
frei!!

- Anzeige -

# Sport und Ernährung stehen im Fokus

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

Von 10 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 Siegburg, sowie viele Selbsthilfegruppen mit kostenlosen Beratungsangeboten und Gesundheits-Checks.

**Viele kostenlose Mitmach-Workshops**

„In diesem Jahr bieten wir

auch wieder viele kostenlose Mitmach-Workshops wie Yoga, MBSR-Achtsamkeitstraining, Klangtherapie oder Shiatsu 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“.

### Prävention und Behandlung

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 beispielsweise Hörtests, Blutdruckmessung, Tipps für gesunden Schlaf, Hilfen für pflegende Angehörige sowie Wohnberatung. Die Schirmherrschaft hat erneut der Siegburger Bürgermeister Franz Huhn übernommen. Er besucht die Messe auch persönlich.

Weitere Informationen zur Gesundheitsmesse „siegburg gesund“ erhält man auf der Internetseite des Veranstalters unter [www.siegburg-gesund.de](http://www.siegburg-gesund.de).

*Bewegung ist die beste Medizin: Viel Programm zum Mitmachen gibt es wieder bei der Gesundheits- und Fitnessmesse in der Siegburger Rhein-Sieg-Halle.*

Foto: Veranstalter



## siegburg gesund

Die Gesundheits-, Wellness- und Fitnessmesse

45 Vorträge und Workshops sowie ca. 70 Aussteller, zahlreiche kostenlose Gesundheits-Checks und Beratungsangebote:

„Die Wiederentdeckung der Kindheit – wie wir unsere Kinder glücklich und lebensstüchtig machen.“  
Dr. Michael Winterhoff, Jugendpsychiater und Bestsellerautor

**Ernährung** – Heilfasten, Gesund und ausgewogen essen, Ayurveda, Verdauungsstörungen  
**Sport** – Sport für das Herz, Sportverletzungen vermeiden, Fit bis zur Rente, Sportliche Belastungen von Gelenken, Leistungstark im Sport mit dem richtigen Essen  
**Psyche, Stress und Prävention** – Behandlung und Prävention von Depressionen, Gesunder Schlaf, Gewohnheiten ändern, Erfolgreicher in Sport und Beruf  
**Komplementärmedizin** – Klangtherapie, Panchakarma, Hypnose bei Panikattacken, Stärkung der Selbstheilungskräfte, Yoga – Philosophie und Praxis, Atemtherapie und Qi Gong, Fingeryoga  
**Gesundheit im Alltag** – Gut Ein- und Durchschlafen, Moderne Hörsysteme, Generationenwechsel bei Immobilien  
**Aktiv Workshops** – Yoga, Shiatsu, Verspannungen lösen, Achtsamkeits-Meditationen, Übungen zur Stressbewältigung, Klangtherapie



24. September 2017, 10-17 Uhr  
Rhein-Sieg-Halle, Siegburg  
[www.siegburg-gesund.de](http://www.siegburg-gesund.de)



**Atemwerkstatt Bonn**  
Beuel · Ringstr.72  
Gabriele Pieper b.sc.  
Dr. med. Jörg Pieper  
Komplementäre Methoden\*  
Qi Gong / Atempädagogik / Atemtherapie  
Unterricht / Aus- und Weiterbildung  
Tel.: 0228 / 96108388  
Info@atemwerkstatt.de  
www.atemwerkstatt.de  
• Von den Krankenkassen zertifizierte Kurse

**MEDIRENTA**  
CLASSIC

**Echte Hilfe für Angehörige:  
Komplett-Service für Beihilfeberechtigte**

**Informieren Sie sich:**  
Auf der **siegburg gesund** um 11.30 Uhr im Untergeschoss I

MEDIRENTA Krankenkostenabrechnungs GmbH  
[www.medirenta.de](http://www.medirenta.de) info@medirenta.de



# Siegburg gesund

Gesundheits-, Wellness- und Fitnessmesse

Sonntag, 24. September 2017

10 bis 17 Uhr

Rhein-Sieg-Halle Siegburg  
45 Vorträge und Workshops  
über 70 Aussteller

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

Eintritt frei!!

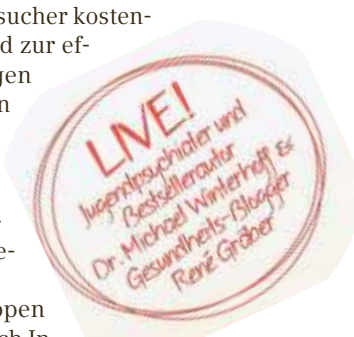
## Messeprogramm

Lust auf Yoga oder doch lieber zum Vortrag über bewusste Ernährung? Ärzte und Selbsthilfegruppen aus der Region Bonn sowie dem Rhein-Sieg-Kreis bieten bei „siegburg gesund“ ein breites Vortragsprogramm zu den unterschiedlichsten Gesundheitsthemen an.

Neben Vorträgen zur gesunden Ernährung, Gewichtsreduktion, Sportverletzungen, über Fasziens, Demenz und Selbstheilungskräfte, Panchakarma, Qi Gong oder Sport als Prävention von Depression und Psychosen, laden zahlreiche Workshops auf der Bühne zum Mitmachen ein. Unter anderem können die Besucher kostenlos an den Kursen zur Yoga, Shiatsu und zur effektiven Lösung von Verspannungen teilnehmen, ebenso gibt es Einblicke in die Klangtherapie.

Zusätzlich können Besucher sich auf der Messe auch über regionale und überregionale Produkte und Dienstleistungen unserer Aussteller aus dem Gesundheitsbereich informieren.

An den Ständen der Selbsthilfegruppen aus Siegburg und Umgebung können sich Interessierte und Betroffene zudem austauschen.



Zeit	Thema des Workshops	Referent
10:30	Alzheimer-Mediation - Chancen für den Alltag	Arnel Janning, 30.08.1948, Reibersdorf
11:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
11:30	Herzstärkung durch Achtsamkeit - was ist das? (MBSR)	Dr. Heidemarie Rupp, Praxis für Gesundheitsförderung, Bonn
12:00	Kinder Yoga - Einblicke in die Kinderyoga	Sarahel Herrmann, Praxis für Yoga, Reibersdorf
12:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
13:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
14:00	Power Yoga	Andreas Beck, Power Yoga & Business Yoga, 20.08.1968, Reibersdorf
14:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
15:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn

Zeit	Thema des Workshops	Referent
10:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
11:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
11:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
12:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
12:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
13:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn

Zeit	Thema des Workshops	Referent
15:30	Musik - Einblicke in die Musiktherapie	Ulrich Kutz, KITA, Reibersdorf
16:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
16:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn

Zeit	Thema des Workshops	Referent
10:00	Der Körper	Arnel Janning, 30.08.1948, Reibersdorf
10:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
11:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
11:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
12:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
12:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
13:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn

Zeit	Thema des Workshops	Referent
14:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
14:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
15:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
15:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
16:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
16:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn

Zeit	Thema des Workshops	Referent
10:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
10:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
11:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
11:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
12:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
12:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
13:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn

Zeit	Thema des Workshops	Referent
14:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
14:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn

Zeit	Thema des Workshops	Referent
15:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
15:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
16:00	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn
16:30	Yoga - Yoga zum Ausgespannter	Seliger Yoga Institut Bonn



Martin Vestweber, Geschäftsführer des Kooperationspartners Deutsche Herzstiftung, Veranstalter Christoph Steinhauer und Franz Huhn, Bürgermeister der Stadt Siegburg sowie Schirmherr von „siegburg gesund“, freuen sich auf zahlreiche Messebesucher.

FOTO: VERANSTALTER

# GESUNDHEITSMESSE MIT BETTEN STAR

SIEGBURG, RHEIN-SIEG HALLE  
24.9.2017, 10 – 17 UHR

## TV-GESUNDHEITS-SESSEL

- >> 3 verschiedene Größen
- >> 2 verschiedene Sitzbreiten
- >> 3 verschiedene Fussformen
- >> 2-motorige Sitzverstellung
- >> Aufstehhilfe (optional)
- >> große Echtleder-Auswahl
- >> Infrarot-Heizung (optional)
- >> Bluetooth Soundsystem (optional)

AB 2.299 EURO



## BS COMFORT

20 cm, 7-Zonen MDI-Kaltschaummatratze 20 cm, in den Größen 80, 90, 100 x 200 cm auch in Überbreiten lieferbar.

Jetzt reduziert! – MESSEPREIS 599 €



## BODYPUR S 600

20 cm Höhe, 12 cm MDI-Schaumkern mit 20 % Soja-Anteil, den Größen 80, 90, 100 x 200 cm auch in Überbreiten lieferbar.

Jetzt reduziert! – MESSEPREIS 999 €



## BODY-LINE 100 MIT MOTOR (2-MOTORIG)

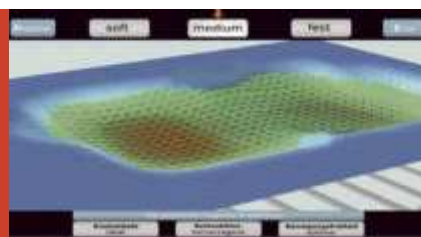
komfortabler Teller-Motorrahmen, 2-motorig, Kabel – Hand, 9 cm hoch, Netzfreeschaltung und Notstromabsenkung, in den Größen 80, 90, 100 x 200 cm.

Jetzt reduziert! – MESSEPREIS nicht verstellbar 299 € motorisch 799 €



## KOSTENLOSE EDV-LIEGEDIAGNOSE

160 Sensoren scannen den Körper. Die optimale Einsinktiefe in die Matratze wird berechnet.



WWW.BETTEN-STAR.DE

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 30.09.17!

SIEGBURG Am Herrengarten 2-6 Mühlenstraße 20 Tel. 02241 / 5 76 76

BAD HONNEF-ROTTBITZ Himberger Str. 2, Tel. 022 24 / 12 21 411

**Räume der Kraft für sich schaffen**  
Dantra Schmaus Feng-Shui-Beratung Seminare  
Tel. 022 42/933 78 98  
[www.dantra-consulting.com](http://www.dantra-consulting.com)  
[www.dantra.de](http://www.dantra.de)

ONLINE ONLINE ONLINE ONLINE  
**JobMarkt Rheinland.de**  
Ihr Online-Marktplatz  
[www.jobmarkt-rheinland.de](http://www.jobmarkt-rheinland.de)

**DR. MED. MICHAEL WINTERHOFF ANGELIKA RISCHAR**  
FACHÄRZTE FÜR KINDER UND JUGENDPSYCHIATRIE & PSYCHOTHERAPIE  
HÄNDELSTRASSE 17 • 53115 BONN • 0228 / 63 10 39  
NEU 2017 erschienen! Wie wir unsere Kinder glücklich und lebensstüchtig machen.  
SEIT 1988  
[www.michael-winterhoff.com](http://www.michael-winterhoff.com)

**Das Hauskontor**  
Ela Schrader & Partner  
Zeit für Neues!  
02247 / 302557  
[www.das-hauskontor.de](http://www.das-hauskontor.de)  
Die Maklerin Ihrer Region