

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

Eintritt frei!!

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.

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 Bürger-



meister Franz Huhn übernehmen. Er besucht die Messe auch persönlich.

Weitere Informationen zur Gesundheitsmesse „siegburg gesund“ erhält man auf der Internetseite des Veranstalters unter 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

Die Kindheit wiederentdecken

Auf der Messe „siegburg gesund“ wird der Autor und Kinderpsychiaters Dr. Michael Winterhoff sein Buch „Die Wiederentdeckung der Kindheit - Wie wir unsere Kinder lebensstüchtig und glücklich machen“ vorstellen und signieren. Der Vortrag beginnt um 14.15 Uhr im Obergeschoss.

MEDIRENTA CLASSIC

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

Informieren Sie sich:

Auf der [siegburg gesund](http://www.siegburg-gesund.de) um 11.30 Uhr im Untergeschoss I

MEDIRENTA Krankenkostenabrechnungs GmbH
www.medirenta.de info@medirenta.de

Räume der Kraft für sich schaffen

Dantra Schmaus
Feng-Shui-Beratung
Seminare
Tel. 0 22 42/9 33 78 98
www.dantra-consulting.com
www.dantra.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@[aterwerkstatt.de](http://www.aterwerkstatt.de)
www.aterwerkstatt.de
• Von den Krankenkassen zertifizierte Kurse

Umfangreiches 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.

Vorträge zu Gesundheitsthemen

Neben Vorträgen zur gesunden Ernährung, Gewichtsreduktion, Sportverletzungen, über Faszien, 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



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

gen unserer Aussteller aus dem Gesundheitsbereich informieren.

An den Ständen der Selbst-

hilfegruppen aus Siegburg und Umgebung können sich Interessierte und Betroffene zudem austauschen.

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 – Heißfasten, 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

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.

599 €
statt 999 €



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.

999 €
statt 1.299 €



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.

nicht verstellbar **299 €**
statt 399 €

motorisch **799 €**
statt 1.299 €



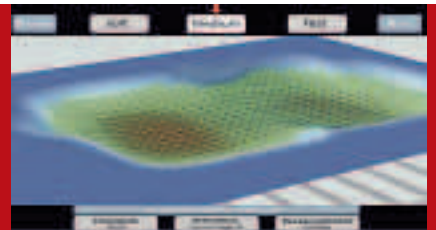
BETTEN STAR

WWW.BETTEN-STAR.DE

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 30.09.17!

KOSTENLOSE EDV-LIEGEDIAGNOSE

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



SIEGBURG
Am Herrengarten 2-6

Mühlenstraße 20
Tel. 0 22 41 / 5 76 76

BAD HONNEF-ROTTBITZE
Himberger Str. 2, Tel 0 22 24 / 12 21 411