

# Rund um das gesunde Leben

„Gesund + aktiv“ ist eine umfassende Messe rund um die Themen Gesundheit, Vorsorge, Medizin, Pflege, Fitness und Wellness

» Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern. «

Sebastian Kneipp

Antworten auf die sich daraus ergebenden Fragen zur Gesunderhaltung gibt Ihnen unsere Gesundheitsmesse. Zuerst geht es darum, sich Tipps zu holen, gesund zu bleiben, aber auch viele Anregungen zu finden, mit den Problemen des Alltags besser fertig zu werden. Sie erhalten aktuelle Informationen über medizinische Dienste und Dienstleistungen, Pflege und Rehabilitationsmaßnahmen, naturheilkundliche und ganzheitsmedizinische Angebote.

Nicht nur beste Informationen, sondern auch Mitmachen ist angesagt. Lassen Sie sich von Ärzten, Therapeuten und weiteren Fachleuten Ihre Gesundheitsfragen beantworten.

Überall ist was los!

Es präsentieren sich:

- Dienstleister und Berater im Gesundheitswesen
- Apotheken und Arzneimittelfirmen
- Krankenkassen und Versicherungen
- Ärzte
- Heilpraktiker
- Physiotherapeuten
- Kliniken und Altenpflegeeinrichtungen
- Händler Naturwaren
- Wellness und Kosmetik
- Vereine und Verbände aus Sport und Gesundheit
- Karitative Vereine und Selbsthilfegruppen
- Sportgeräthändler
- Ernährungsberater
- Reiseveranstalter



Wohlfühlen und fit bleiben bei Wind und Wetter. Die Ernährung im Herbst sollte anders aussehen und reich an Vitamin C und Zink sein. Foto: Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

## Das Bühnenprogramm auf einen Blick:

### Samstag 07.02.2015

12:30 Uhr

Yoga zum Mitmachen

Yoga Sonnengruß – Christiane Bußhoff

13:30 Uhr

Tänze wie Mambo, Cha-Cha-Cha, Samba, Wiener Walzer, Corrosline, Tomcit(Jive) vorgeführt von der Tanzsportgruppe „Tanzsport für Jedermann“ (DRK) unter der Leitung von Frau Felix

16:00 Uhr

Vorführung Klangschaalen

Mandala GbR – Norbert M. Arndt

### Sonntag 08.02.2015

12:00 Uhr

Yoga zum Mitmachen

Yoga Sonnengruß – Christiane Bußhoff

13:30 Uhr

Tänze wie Mambo, Cha-Cha-Cha, Samba, Wiener Walzer, Corrosline, Tomcit(Jive) vorgeführt von der Tanzsportgruppe „Tanzsport für Jedermann“ (DRK) unter der Leitung von Frau Felix

16:00 Uhr

Vorführung Klangschaalen

Mandala GbR – Norbert M. Arndt

## Vorträge:

### Samstag 07.02.2015

11:30 Uhr

Stoffwechsellkur = gesundes Abnehmen ohne Jojo-Effekt

Wendepunkt – Martina Rickert **Raum 2**

12:00 Uhr

Klangschaalen und ihre Anwendungsmöglichkeiten

Mandala GbR – Norbert M. Arndt **Raum 1**

13:00 Uhr

„Wieder erholsam schlafen“ – Frei von Elektrosmog, Handy-Strahlung und schädlichen Erdstrahlen

Ulrich Schaptke **Raum 1**

14:00 Uhr

Aloe Vera – das Geschenk der Natur

Vertriebspartnerin von FOREVER Living Products Sandra Hildebrandt **Raum 2**

14:30 Uhr

Hypnose – unbewusstes und Gesundheit

Dr. Omar Dakik **Raum 1**

15:00 Uhr

Psychotherapeutische Analyse des Essverhaltens

Dipl. Psych. Wolf Bushoven **Raum 2**

15:30 Uhr

Krampfadern – Besenreiser und Co.

Heilpraktiker Jörg Pantel **Raum 1**

### Sonntag 08.02.2015

11:00 Uhr

Die 4 Phasen der Diät und die praktische Umsetzung

Wendepunkt Martina Rickert **Raum 2**

11:30 Uhr

Klangschaalen und ihre Anwendungsmöglichkeiten

Mandala GbR – Norbert M. Arndt **Raum 1**

13:00 Uhr

Welche Auswirkungen haben Handy-Satellitenfunk und belastende Erdstrahlung auf Nahrung, Trinkwasser und den Mensch – Ulrich Schaptke **Raum 1**

14:00 Uhr

Warum die Aloe Vera in der heutigen Zeit so wertvoll ist – Vertriebspartnerin von FOREVER Living Products Sandra Hildebrandt **Raum 2**

14:30 Uhr

Hypnose – unbewusstes und Gesundheit

Dr. Omar Dakik **Raum 1**

15:00 Uhr

Gefäßtherapie bei Diabetesschäden

Heilpraktiker Jörg Pantel **Raum 2**

15:30 Uhr

Änderung des Belohnungsverhaltens

Dipl. Psych. Wolf Bushoven **Raum 1**

Nehmen Sie an Gewinnspielen teil, entspannen Sie bei einer kurzen Massage und lassen Sie Gesundheitstests vornehmen. (Kurzbehandlungen, Hörtest, Blutdruck-, Puls- oder Körperperfmessungen). Für Männer besteht die Möglichkeit am Sonntag einen kostenlosen Testosteron-Check durchführen zu lassen. Informieren Sie sich bei vielen qualitativen Vorträgen zu interessanten und abwechslungsreichen Themen.



## Die Gesundheitsmesse

am 07. und 08. Februar 2015  
im Textilwerk-Spinnerei Bocholt  
von 10.00–18.00 Uhr



**GESUND + aktiv**  
Die Gesundheitsmesse

Gesundheitsmessen  
Jörg Hillebrandt  
info@gesund-und-aktiv-messe.de  
www.gesund-und-aktiv-messe.de

In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger auf seine Gesundheit zu achten, einen Ausgleich zu Beruf und Verpflichtungen zu finden, um den Anforderungen seines Lebens gerecht zu werden. Das Geheimrezept für mehr Lebensqualität sind Gesundheit, Aktivität und Entspannung. Die Frage ist:

» Wie kann man Körper und Geist am besten gesund und aktiv halten? «

Die Antwort darauf gibt Ihnen die Messe „Gesund + aktiv“!

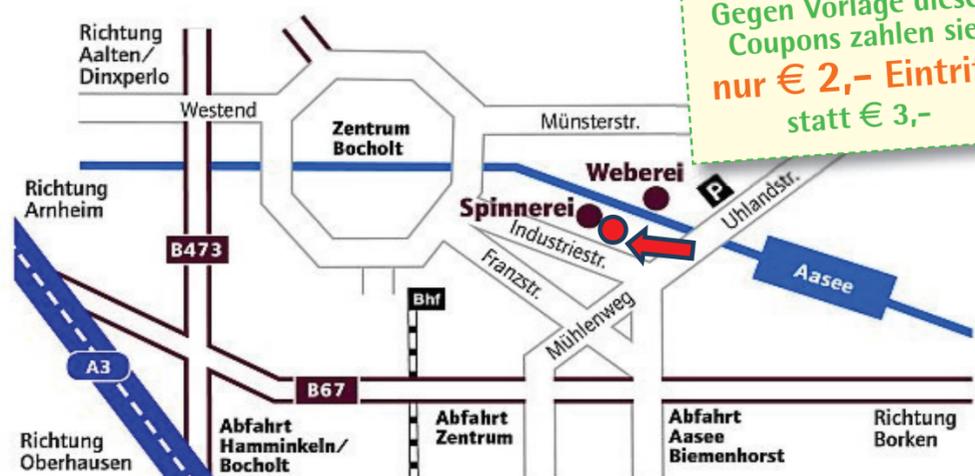
„Gesund + aktiv“ ist eine umfassende Messe rund um die Themen Gesundheit, Vorsorge, Medizin, Pflege, Kosmetik, Fitness und Wellness.

Die „Gesund + aktiv“ greift die aktuellen Entwicklungen in Sachen Gesundheit auf und bietet bei sportlichen Aktionen, Diskussionsrunden und Vorträgen den Besuchern vor Ort die Möglichkeit, aktiv mitzumachen.

**Vorträge:** Regionale Ärzte und Fachleute aus dem Gesundheitswesen referieren zu interessanten Themen

**Bühnenshows:** YOGA zum Mitmachen, Vorführung von Klangschaalen, Tanzaufführungen - Tanzsport für Jedermann

**Aktivitäten an den Ständen:** Gesundheitsmessungen, Vorführungen, Live-Kochen, Gewinnspiele, ... überall ist was los!



➡ Gute Parkmöglichkeiten auf dem Parkplatz der Firma Ibena