

LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG

Messeprogramm

gesund
& aktiv

4. + 5. Februar 2017
**Rahmenprogramm
und Hallenpläne**

Mitveranstalter:

Gesundheitszentrum Ludwigsburg



Wir bewegen Menschen.

Gesundheitspartner:



Forum am
Schlosspark
Ludwigsburg

Sa. + So.
11-18 Uhr
Eintritt 3 €
messen.lkz.de

Foyer



- | | |
|---|---|
| F1 Dinkelbäckerei Kleinle | F13 Der Hochgenuss |
| F2 NATÜRLICH anders GmbH | F15 Pallhuber GmbH & Co. KG |
| F3 Nature's Secret | F16 Eismeisterei Kreß |
| F4.1 Softlaser Vitalis | F19 Moni Beauty- und Wellnessberatung |
| F4.2 Kreisverkehrswacht Ludwigsburg | F20 VeNaLe Verein Natürlich Leben e. V. |
| F5 SalzReich GbR + Naturheilpraxis | F23 Energetix Bingen |
| F6 Seybold Naturkost | F24 Forum Zahngesundheit – eine Initiative der Zahnärzteschaft Baden-Württemberg |
| F7 Lavylites – das Wunder aus Ungarn | F25 SL-Medizintechnik GmbH |
| F8 GRANDER © Wasser – Rainer Wild | F26 HYLA-Handelsvertretung Kühnle |
| F9 Naturheilpraxis Susanne Hämmerle | F27 Hansemühle |
| F10 Sanitätshaus Günther | F28 Kanne Brottrunk GmbH & Co. KG |
| F11.1 SchönHaut | F29 Rohrauer Mineralbrunnen GmbH |
| F11.2 Wasser 24 | |
| F12.2 Urte Fiebig & Co. OHG | |

Bürgersaal

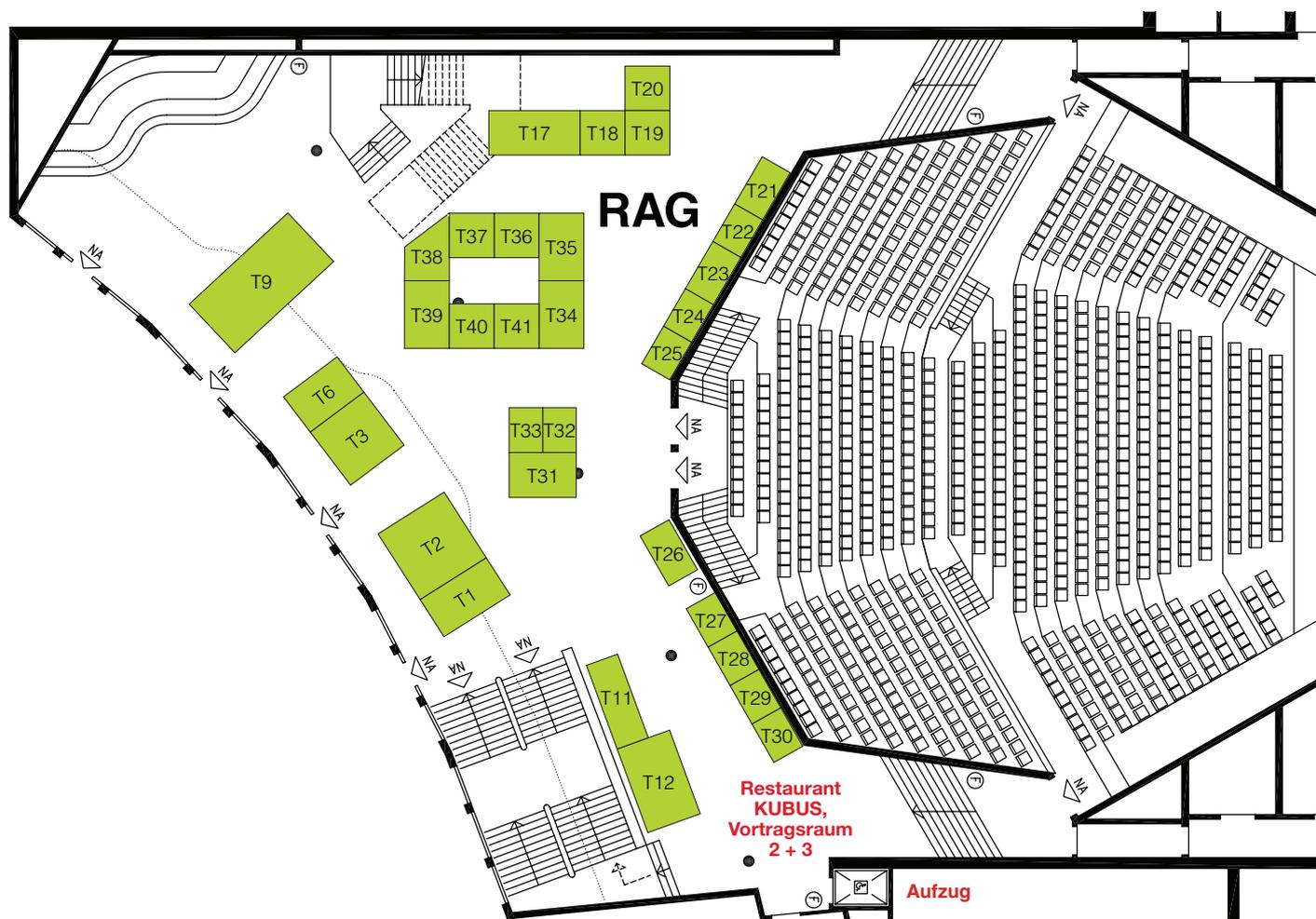


- B1** denticus Praxisklinik
- B2** Farb- und Stilberatung Margarete Kranz
- B3** Wenatex Handelsvertretung Günther
- B4.1** hajooona (Höfer Mode & Events)
- B4.2** Dr. Juchheim Cosmetics
- B5** Praxis Sylvia Knorr
- B6** Pudel Orthopädie-Schuhtechnik
- B7** Charlottenklinik für Augenheilkunde
- B8** Pro Seniore Residenz Ellental
- B9** Hanwo Therapiedesign UG
- B10** Mylius Apotheke
- B11.1** Lauf geht's
- B11.2** Intersport Ludwigsburg
- B12** SOULMAT – Schlafsysteme
- B13** IKK classic
- B14** Modu-Wohl
- B15** Ultra Vital Ltd.
- B16** Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG
- B17** Büromöbel Stuttgart

- B19** Massage – unterwegs Stephanie Hüeber, Novabalance – Ernährungsberatung und Kochevents Astrid Mack-Gram
- B20** Baumeister Brillenmanufaktur
- B21.1** Privatinstitut für Radiästhesie- und Kinesiologie und Gesundheitsprävention
- B21.2** Heilpraktikerschule (Topas-Seminar)
- B22** mC Seniorenstift Ludwigsburg
- B23** BEMER © Medizintechnik Repräsentanz, Gesundheitsservice, Christa Lang
- B24** Klingel Reisen
- B25** Hammer Store Stuttgart
- B26** Revoflex Schlafsysteme
- B28.1** visi(o)n Sicherheitssysteme | Videotechnik
- B28.2** Kosmetik- und Permanent Make-up Studio Christina Haustein
- B30** **Gesundheitszentrum Ludwigsburg**
- B31.1** Hörgeräte LANGER GmbH & Co. KG
- B31.2** Kompetenzzentrum für medizinische Rehabilitation und Prävention Bad Rappenau

- B32** Rockstroh Orthopädie-Schuhtechnik
- B33** Fairvital BV
- B34** Comfort Gesundheitstechnik
- B35** wandelbar Kryo-med
- B36** Alternativmedizin Rade Maric
- B38** Malteser Hilfsdienst Besigheim
- B39** Life Management Cornelia Siegmann
- B40** Gesundheitsforum Zollernalb
- B41.1** hairfree Institut Ludwigsburg
- B41.2** RLS (Restless Legs Syndrom) Selbsthilfegruppe für Stuttgart, Böblingen, Ludwigsburg, Rems-Murr und Esslingen
- B42** PflegePiloten GmbH
- B44** Praxisklinik für Implantologie und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
- B45** Körperwerk Ludwigsburg
- B47** Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim
- B48** Aqualogik – best of water
- B49** **AOK Ludwigsburg-Rems-Murr**

Theatersaal



T1 Baubiologie Layher, IGUMED e. V.
T2 Casada Deutschland
T3 Klanginitiative Neckar und Rems
T6 Auftankstelle Körper & Seele
T9 Bettenhaus Gailing
T11 Senioren-Zentrum Haus Edelberg
T12 ifland hören GmbH & Co. KG

T17-41 Regionale Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheit (RAG)

T17 RAG – Ernährungszentrum
Mittlerer Neckar
T18 RAG – Kreiseniorenrat
T19 RAG – BodyTalk

T20 RAG – Kieser Training
T21 RAG – AK Sucht
T22 RAG – SHG Prostatakrebs
T23 RAG – SHG Rheuma
T24 RAG – SHG Fibromyalgie
T25 RAG – SHG Polio
T26 RAG – SHG Diabetiker Marbach
T27 RAG – SHG Diabetiker Markgröningen
T28 RAG – SHG Mobbing
T29 RAG – SHG Defibrillatorenverband
Dtl. e. V.
T30 RAG – Schlag Brücken e. V.
T31 RAG – RAG + IKK classic
T32 RAG – Pflegstützpunkte Stadt und
Landkreis Ludwigsburg

T33 RAG – Stadtseniorenrat Ludwigsburg e. V.
T34 RAG – Gemeinsame Servicestelle
Rehabilitation
T35 RAG – VHS
T36 RAG – Gesundheitsdezernat
Ludwigsburg – AG Jugend-
zahnpflege
T37 RAG – SHG Frauen nach Krebs
Ludwigsburg
T38 RAG – Thera Vent aktiv Marbach
T39 RAG – SHG Aphasie und Schlaganfall
T40 RAG – mhplus Betriebskrankenkasse
T41 RAG – Rehazentrum Hess

Expertenrunden

Expertenrunden, Samstag, Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal

Uhrzeit	Thema
14.00	Motor Herz: Wie bleibt der Motor gesund? Was kann die moderne Herzmedizin leisten? Wann kann man auf welche Art operieren? Mit den Experten:  Prof. Dr. med. Nicolas Doll , Sana Herzchirurgie Stuttgart  Dr. Hellmut Krause-Allmendinger , CCLB – Cardio Centrum Ludwigsburg Bietigheim  Daniel Kabsch , Life – fit & vital im Gesund- heitszentrum Ludwigsburg
16.00	Was tun bei Arthrose: Wie bekommt man die Schmerzen in den Griff? Wie wird man wieder belastbar? Wann operieren und wann nicht? Mit den Experten:  Prof. Dr. med. Markus Arand , Klinikum Ludwigsburg – Klinik für Unfall-, Wiederherstellungs- chirurgie und Orthopädie  Prof. Dr. med. Christoph Ulrich , Osteopedia24 – Alles rund um die Orthopädie  Martin Schönhals , medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

Expertenrunden, Sonntag, Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal

Uhrzeit	Thema
14.00	Diagnose Krebs: Wie soll ich mich verhalten? Welche Behandlung ist für mich die beste? Sind Selbsthilfegruppen sinnvoll? Wie senke ich das Rückfallrisiko? Mit den Experten:  Prof. Dr. med. Wolfgang Heyl , Regionale Kliniken Holding – Brustzentrum Ludwigsburg-Bietigheim  Dipl.-Psych. Frauke Birkenfeld , Klinik für Psychiatrie, Psycho- therapie & Psychosomatische Medizin des Klinikums Ludwigs- burg, Abt. Psychoonkologie  Dieter Voland , Leiter Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Pforzheim e.V.
16.00	Gesundmachende Wirkung von Sport und Training: Wirkt Sport tatsächlich lebensverlängernd? Welcher Sport soll betrieben werden und wie intensiv? Mit den Experten:  Dr. med. Thomas Ambacher , ARCUS Kliniken Pforzheim  Dr. med. Dierk-Christian Vogt , Herz und Niere Internistische Gemeinschaftspraxis  Carolin Schwehr , Life – fit & vital im Gesund- heitszentrum Ludwigsburg

**Erhalten Sie von
anerkannten Experten
Informationen aus erster
Hand**

Vorträge Samstag

Uhrzeit	Thema	Raum	Uhrzeit	Thema	Raum
11.15	Gelenkerhaltende Operationen bei Kniegelenksarthrose – muss es immer eine Prothese sein? Dr. med. Manuel Baacke, OKM Orthopädische Klinik Markgröningen – Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopische Chirurgie	Vortragsraum 1, EG, Foyer	14.15	Wenn die Gelenke schmerzen. Der künstliche Ersatz von Knie- und Hüftgelenk. Dr. Patrick van Bergen, OKM Orthopädische Klinik Markgröningen – Klinik für Endoprothetik, Allgemeine und Rheumaorthopädie	Vortragsraum 1, EG, Foyer
11.30	„Brennender“ Körper – Wege zur Schmerzbewältigung PD Dr. Peter Leiberich, Kompetenzzentrum für medizinische Rehabilitation und Prävention Bad Rappenau	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer	14.30	Die operative Behandlung chronischer Wunden Dr. Andreas Lobmüller, Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen – Klinik für Plastische Chirurgie	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer
11.45	Schmerztherapie bei Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall und Gelenkschmerzen Dr. med. Volkmar Kreisel, Praxis für Integrative Medizin	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal	14.45	Ist es möglich, für immer schmerzfrei zu werden? Die bekannte Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht! Gerhard Jeske, Gesundheitszentrum Ludwigsburg	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal
12.15	Minimalinvasive chirurgische Therapieansätze zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen Prof. Dr. med. Nicolas Doll, Sana Herzchirurgie Stuttgart	Vortragsraum 1, EG, Foyer	15.00	Lauf geht's – Genusslaufen ohne Leistungsdruck. So funktioniert es: In sechs Monaten zum Halbmarathon. Wolfgang Grandjean	Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal
12.30	Schulterverletzungen und ihre operativen Möglichkeiten Dr. med. Steffen Jehmlich, OKM Orthopädische Klinik Markgröningen – Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopische Chirurgie	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer	15.15	Trainieren statt operieren mit funktionellen Muskelkräftigungen und Dehnungen Birgit Baumann, medifit – Verein für Gesundheitssport im Gesundheitszentrum Ludwigsburg	Vortragsraum 1, EG, Foyer
12.45	Wie bleibe ich fit und gesund mit zunehmendem Alter? Carolin Schwehr, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal	15.30	Burn-out – Schrei der Seele Cornelia Siegmann, Life Management	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer
13.00	Grauer Star – welche Möglichkeiten der Kataraktoperation gibt es? Dr. med. Manuel Braun, Charlottenklinik für Augenheilkunde	Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal	15.45	Weißer Hautkrebs – Wie verhalte ich mich als Patient richtig? Dr. med. Dr. med. dent. Ingo Watanpour, Praxiskliniken für Implantologie und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal
13.15	Die Ursachen Ihrer Rückenschmerzen verstehen: Informationen, Zusammenhänge, Lösungen Martin Schönhals, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg	Vortragsraum 1, EG, Foyer	16.00	Expertenrunde: Was tun bei Arthrose: Wie bekommt man die Schmerzen in den Griff? Wie wird man wieder belastbar? Wann operieren und wann nicht?	Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal
13.30	Dauerhafte Fettreduktion durch Einsatz kontrollierter Kühlung. Mit Kryolipolyse schmerzfrei zu Ihrer Wunschfigur Marco von Frankenberg, Wandelbar Kryo-med	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer	16.15	Darm und Stoffwechsel, eins geht nicht ohne das andere. Wie der Darm unseren Stoffwechsel beeinflusst und was Sie tun können, um Störungen zu beheben. Susanne Hämmerle, Naturheilpraxis Susanne Hämmerle	Vortragsraum 1, EG, Foyer
13.45	Diabetes mellitus: Wann wird eine Insulintherapie notwendig? – Aktuelle Therapieleitlinien PD Dr. med. Steffen Georg Hering, Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen – Klinik für Innere Medizin, Kardiologie, Endokrinologie, Diabetologie und internistische Intensivmedizin	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal	16.30	Wie kann ich meine Gesundheit mit Wasser fördern und gleichzeitig dabei abnehmen? Jörg Schlißke, Aqualogik – best of water	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer
14.00	Expertenrunde: Motor Herz: Wie bleibt der Motor gesund? Was kann die moderne Herzmedizin leisten? Wann kann man auf welche Art operieren?	Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal	16.45	Bedeutung und ernährungsphysiologischer Stellenwert kaltgepresster Pflanzenöle, Ölmehle und mehr Prof. Dr. Peter Thole, Hansemühle in Vaihingen an der Enz	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal

Vorträge Sonntag

Uhrzeit	Thema	Raum	Uhrzeit	Thema	Raum
11.15	Zahnimplantate: Fragen und Antworten Evangelos Gimoussiakakis, denticus PRAXISKLINIK	Vortragsraum 1, EG, Foyer	14.30	Die Kraft der pulsierenden Magnetfeldtherapie bei Knochen- und Gelenkserkrankungen sowie chronischen Schmerzen – eine sinnvolle Alternative zu medikamentösen Schmerztherapien Dipl.-Ing. Armin Leuze, SL-Medizintechnik GmbH	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer
11.30	Energetisches Heilen als Ergänzung zur Schulmedizin und präventive Stärkung Rade Maric, Alternativmedizin Rade Maric	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer	14.45	Darmkrebsvorsorge – denn von außen sieht man nichts! Dr. med. Klaus Wehrmann, Klinikum Ludwigsburg – Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Hämato-Onkologie, Pneumologie, Diabetologie und Infektiologie	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal
11.45	Volkskrankheit Sodbrennen: Medikamente oder Operation? Was ist die optimale Therapie für welchen Patienten? Prof. Dr. med. Dieter Birk, Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen – Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal	15.00	Rückenschmerzen – was tun? Schmerzen im Rücken sind die häufigsten Beschwerden. Multimodales Stufenbehandlungskonzept bei komplexen, chronischen Wirbelsäulenproblemen. Von der OKM Orthopädische Klinik Markgröningen: Dr. med. Petra Büchin-Emunds und Dr. med. Thomas Pfandlsteiner – Klinik für Neuroorthopädie, Rückenmarkverletzungen und Skoliosen, Dr. med. Carola Maitra – Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie	Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal
12.00	Lauf geht's – Genusslaufen ohne Leistungsdruck. So funktioniert es: In sechs Monaten zum Halbmarathon. Wolfgang Grandjean	Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal	15.15	Ärztliche Hypnose – nicht nur Show – was unsere Vorstellungskraft mit unserem Immunsystem und unserer Gesundheit zu tun hat Nicolaj Trippel, Arzt, Hypnotherapeut (DGH), HIFH – Hohenecker Institut für Hypnose und Hypnotherapie	Vortragsraum 1, EG, Foyer
12.15	Schmerzfreiheit durch gezielte Muskelkräftigung Daniel Kabsch, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg	Vortragsraum 1, EG, Foyer	15.30	Wohnen im Alter – Technische Hilfsmittel im Alter Dr. Wolfgang Kringler, Reha-Zentrum Hess, Regionale Arbeitsgemeinschaft für Gesundheit	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer
12.30	Gesundheit – Ihr höchstes Gut! Liegt die Ursache von Krankheit möglicherweise an Ihrem Wohnumfeld? Paul Layher, Baubiologie Layher	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer	15.45	Ist es möglich, für immer schmerzfrei zu werden? Die bekannte Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht! Gerhard Jeske, Gesundheitszentrum Ludwigsburg	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal
12.45	Was tun bei Schmerzen, Arthrose, Diabetes, Durchblutungsstörungen ...? Physikalische Gefäßtherapie BEMER® Dr. Alexander Philipp, Facharzt für Anästhesiologie, Naturheilverfahren und Spezielle Schmerztherapie	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal	16.00	Expertenrunde: Gesundmachende Wirkung von Sport und Training: Wirkt Sport tatsächlich lebensverlängernd? Welcher Sport soll betrieben werden und wie intensiv?	Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal
13.00	Die Patientenverfügung nach neuer BGH-Rechtsprechung Rechtanwältin Lucia Motte, Rechtsanwaltskanzlei Lucia Motte: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal	16.15	Neue Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten bei der Osteopodia24 Dr. med. Hans-Hermann Moll und Kathrin Völlm, Osteopodia24 – Alles rund um die Orthopädie	Vortragsraum 1, EG, Foyer
13.15	Neue Behandlungsmöglichkeiten in der Schmerztherapie Michael Kamp, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg	Vortragsraum 1, EG, Foyer	16.30	Wie helfen Sport und Ernährung, das Gehirn auf Trapp zu halten? Dr. Albrecht Hendrich, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und physikalische Therapie, leitender Arzt neurologische Rehabilitation und Prävention, TheraVent aktiv Marbach a.N., Regionale Arbeitsgemeinschaft für Gesundheit	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer
13.30	Mit Seelenarbeit die körperliche Regeneration neu aufschließen Erika Isringhausen, Aufstankstelle Körper&Seele	Vortragsraum 4, 1. OG, Wilhelm-Krämer-Zimmer	16.45	Herzinfarkt: Behandlung und Vorbeugung Prof. Dr. med. Christian Wolpert, Klinikum Ludwigsburg – Klinik für Innere Medizin, Kardiologie, Nephrologie und internistische Intensivmedizin	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal
13.45	Geheimnisvolle Muskelfaszien – durch Behandlung des Bindegewebes zur Schmerzfreiheit Kathrin Grossmann, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg	Vortragsraum 2, 1. OG, Schubartsaal			
14.00	Expertenrunde: Diagnose Krebs: Wie soll ich mich verhalten? Welche Behandlung ist für mich die beste? Sind Selbsthilfegruppen sinnvoll? Wie senke ich das Rückfallrisiko?	Vortragsraum 3, 1. OG, Silchersaal			
14.15	Schulterschmerzen – Möglichkeiten und Grenzen der operativen Behandlung, Themen im Bereich Sportverletzungen, Ernährung und Regeneration Dr. med. Thomas Ambacher, ARCUS Kliniken Pforzheim	Vortragsraum 1, EG, Foyer			

Workshops und Bühnenprogramm

Workshops Samstag

Workshopraum, EG, Foyer

Uhrzeit	Thema
12.00	Yoga für Einsteiger Stefanie Jeske, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
12.30	Faszientraining Anke Schüler, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.00	Aktive Übungen für den Arbeitsplatz Christina Peters, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.30	Zur Ruhe kommen und Kraft tanken mit alternativen Heilmethoden Agnes Draenert, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
14.00	Koordinationstraining im Rehasport Birgit Baumann, medifit – Verein für Gesundheitssport im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
14.30	LnB Motion - DAS Schmerzfrei-Ganzkörpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit Anke Schüler, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.00	Pilates – Schwerpunkt Beckenboden Anke Schüler, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.30	Wie fit bin ich eigentlich? – Die Messung der Motorik mit medizinischen Methoden. Dr. med. Martin Runge, Geriater und Reha-Mediziner, Osteopedia24 – Alles rund um die Orthopädie
16.00	Vorbeugen und bekämpfen von Wirbelsäulenbeschwerden. So kräftigen Sie Ihren Rücken! Torsten Cretni, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
16.30	Entspannungshypnose - Phantasiereise Marion Häussler, Naturheilpraxis im SalzReich

Bühnenprogramm Samstag

Bühne, 1. OG, Bürgersaal

Uhrzeit	Thema
12.30	Zumba – Eine Kombination aus Tanz und Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen Jasmin Wölke, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.30	LnB Motion – DAS Schmerzfrei-Ganzkörpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit Anke Schüler, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
14.30	Schmerzfrei in 10 Minuten durch Schmerzpunktpressur Gerhard Jeske, Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.30	TRX - Das Ganzkörpertraining an Schlingen Chiara Bach, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
16.30	Functional Training – Effektives Ganzkörpertraining Chiara Bach, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

Workshops Sonntag

Workshopraum, EG, Foyer

Uhrzeit	Thema
12.00	Zur Ruhe kommen und Kraft tanken mit alternativen Heilmethoden Agnes Draenert, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
12.30	Schmerzfrei durch Dehnen! - Machen Sie mit! Daniel Müller, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.00	LnB Motion – DAS Schmerzfrei Ganz-Körpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit Anke Schüler, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.30	Aktive Übungen für den Arbeitsplatz Madeleine Wiech, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
14.00	Funktionelle Übungen bei Arthrose im Kniegelenk Birgit Baumann, medifit – Verein für Gesundheitssport im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
14.30	Pilates – Schwerpunkt Beckenboden Anke Schüler, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.00	Faszientraining Anke Schüler, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.30	Qi Gong Daniel Steinbauer, Qi Gong-Lehrer, Schiller VHS, RAG
16.00	Yogalites Anke Prescher, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
16.30	Vorbeugen und bekämpfen von Wirbelsäulenbeschwerden. So kräftigen Sie Ihren Rücken! Benjamin Feilmeier, medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

Bühnenprogramm Sonntag,

Bühne, 1. OG, Bürgersaal

Uhrzeit	Thema
12.30	LnB Motion – DAS Schmerzfrei-Ganzkörpertraining im Bereich Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit Anke Schüler, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
13.30	Zumba – Eine Kombination aus Tanz und Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen Jasmin Wölke, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
14.30	Functional Training – Effektives Ganzkörpertraining Gershon Watson, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg
15.30	Schmerzfrei in 10 Minuten durch Schmerzpunktpressur Gerhard Jeske, Gesundheitszentrum Ludwigsburg
16.30	TRX – Das Ganzkörpertraining an Schlingen Chiara Bach, Life – fit & vital im Gesundheitszentrum Ludwigsburg