

Programmheft 2023

mit 2 Teilnehmerpässen

Kostenlos zum Mitnehmen!



Gesundheitsmesse
2023

Leichter
Leben
Wochen
2023

Forum im Schulzentrum
26. Februar
von 10:00 bis 18:00 Uhr
Eintritt frei!

Mitmach-Aktion vom
22. Februar bis 14. April

Zugang barrierefrei!



...mitten im Leben
STADT **BAD MARIENBERG**





**Überall sicher
bezahlen?
Kein Problem!**

Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher der Gesundheitsmesse Bad Marienberg,



Gesundheit ist ein hohes Gut und ein kostbares Geschenk, um das jede*r sich stetig kümmern und verantwortlich damit umgehen darf. Ich freue mich, dass die Bürger*innen der Stadt Bad Marienberg mit der diesjährigen Gesundheitsmesse, wieder eine Chance haben, proaktiv die Vielfalt an Gesundheitsaktivitäten kennenzulernen und auszuprobieren. Jede*r darf für sich dabei erfahren, was an stärkenden Möglichkeiten zu ihm/ihr passt.

Als Rotes Kreuz liegt uns die Gesundheit der Bevölkerung sehr am Herzen. Deshalb engagieren wir uns nicht nur als Krankenhaus-Träger, im Rettungsdienst, in Pflegeeinrichtungen, sondern auch für junge Menschen, deren psychische Gesundheit beeinträchtigt ist. Mit vielen Partnern haben wir die Corona-Pandemie gemeistert. Dabei haben sich unzählige ehren- und hauptamtliche Rotkreuzler*innen in den Teststationen und Impfbussen zum gesundheitlichen Wohl der Bevölkerung engagiert. Mit Sanitätsdienst, Verpflegungs-Stationen, psychischer Notfallnachsorge, Beratung, Betreuung haben wir uns darum gekümmert, die gesundheitliche Not der Betroffenen der Hochwasserkatastrophe vor allem im Ahrtal zu mildern. In Notzeiten stehen wir auch regional für geflüchtete Menschen aus der Ukraine ein.

Wir legen als Rotes Kreuz auch im Alltag Wert auf Gesundheitserhaltung und -fürsorge. Unser Angebot, sich in Erste Hilfe ausbilden zu lassen, ist ein entscheidender Schritt, für sich und andere gerüstet zu sein, wenn gesundheitliche Schwierigkeiten einmal auftreten.

Als Präsident des DRK-Landesverbandes Rheinland-Pfalz ist es mir eine Ehre, die Schirmherrschaft der diesjährigen Gesundheitsmesse der Stadt Bad Marienberg zu übernehmen. Es ist ein Geschenk an die Bürgerinnen und Bürger, sich über mehrere Wochen mit der eigenen Gesundheit, den vielfältigen Möglichkeiten der Prävention und Gesunderhaltung zu beschäftigen.

Mögen viele inspirierende Begegnungen, Erfahrungen und Erlebnisse Sie motivieren, Ihr Gesundheitsbewusstsein weiter zu entfalten.

Ihr
Rainer Kaul,
Präsident DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz

**Informieren Sie sich jetzt
über die vielfältigen
Einsatzmöglichkeiten
und Vorteile des
Sparkassen-Girokontos.**

Mehr Informationen auf
[skwws.de/konto](https://www.skwws.de/konto)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Westerwald-Sieg**



Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, sehr verehrte Gäste,

mit Stolz und großer Freude präsentieren wir Ihnen die 16. Gesundheitsmesse und die „Leichter Leben Wochen“ in Bad Marienberg. Das Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung steigt in unserer Gesellschaft ständig. Besonders in Zeiten von Corona ist das Thema Gesundheit umso wichtiger geworden.



Umfangreiche Angebote rund um Gesundheit, Wohlbefinden, Fitness und ganzheitliche Lebensführung stehen auch in diesem Jahr wieder im Vordergrund der teilnehmenden Aussteller und Firmen auf der Gesundheitsmesse. Die Möglichkeiten, sich dort umfassend zu informieren, sind sehr vielseitig: Neben zahlreichen Fachvorträgen von Ärzten und Gesundheitsexperten, gibt es kostenlose Tests und Untersuchungen sowie viele Informationen und Beratungen über die unterschiedlichen Dienstleistungen.

„Wer glaubt, keine Zeit für seine körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.“ (chinesische Weisheit)

Denken Sie also frühzeitig an Ihre Gesundheit und tun Sie etwas dafür. Lebenszeit ist kostbar, deshalb verbringt man sie doch lieber gesund und fit, als krank und gebrechlich. Nutzen Sie die Gelegenheit zu einem kostenlosen Besuch der 16. Bad Marienberger Gesundheitsmesse und informieren Sie sich über die Möglichkeiten, gesund zu leben.

Verantwortlich für den reibungslosen Ablauf ist auch in diesem Jahr das bewährte Organisationsteam. Für den Einsatz und das Engagement möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Mein besonderer Dank geht an den diesjährigen Schirmherren Rainer Kaul, Präsident des DRK-Landesverbandes Rheinland-Pfalz.

Ich würde mich sehr darüber freuen, Sie am 26. Februar auf der 16. Gesundheitsmesse in Bad Marienberg begrüßen zu dürfen, und hoffe, dass dieser Besuch Sie motiviert, sich mehr um ihre Gesundheit zu kümmern.
Bis dahin: „Bleiben Sie gesund – werden Sie gesund.“

Herzlichst Ihre
Sabine Willwacher
Stadtbürgermeisterin

Liebe Gesundheitsfreunde,

nach zwei Jahren Corona-Pause öffnet die Gesundheitsmesse endlich wieder ihre Türen und eröffnet damit auch gleichzeitig die „Leichter Leben Wochen“ in Bad Marienberg. Am 26. Februar 2023 werden viele Aussteller interessante Informationen und Aktivitäten rund um die Themen Gesundheit, Prävention und Wohlbefinden anbieten und Sie zum Mitmachen animieren.



Angespornt durch die gesammelten Eindrücke und Erfahrungen auf der Gesundheitsmesse, können Sie dann motiviert in die „Leichter Leben Wochen“ hier in Bad Marienberg starten. In den nun folgenden Wochen haben sich unsere Partner wieder eine ganze Reihe spannender Aktionen für Sie und Ihre Gesundheit ausgedacht.

Abwechslungsreiche Referate und Workshops bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Rabatte und Sonderpreise sollen Sie dazu motivieren, sich fit für ein gesundes Leben zu machen.

Nutzen Sie die Aktionen, nehmen Sie an unserem großen „Leichter Leben Gewinnspiel“ teil und profitieren Sie für sich und Ihre Gesundheit.

Wir vom Kneipp-Verein wünschen Ihnen viele neue Impulse für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und freuen uns, Sie an unserem Stand auf der Gesundheitsmesse begrüßen zu dürfen.

Ihre
Sabine Zimmermann und Tanja Weber
Teamvorstand vom Kneipp-Verein Bad Marienberg e. V.



26. Februar 2023
Forum im Schulzentrum
Kirburger Straße
Bad Marienberg

Geöffnet von
10:00 bis 18:00 Uhr

Eintritt frei!

Schirmherr: Rainer Kaul, Präsident des DRK-Landesverbandes Rheinland-Pfalz

Organisatoren: Stadt Bad Marienberg und Kneipp-Verein Bad Marienberg

Gesund und fit in den Frühling

Unter diesem Motto präsentiert sich die 16. Gesundheitsmesse 2023 in der Gesundheitsstadt Bad Marienberg.

Im Forum des Schulzentrums in der Kirburger Straße zeigen über 60 Aussteller, was gesunde Ernährung bewirken kann, beraten bei der Wahl sportlicher Aktivitäten und zeigen neue Vorsorgemöglichkeiten. Ärzte, Gesundheitsexperten und Trainer informieren Sie in zahlreichen Vorträgen und Workshops über wirksame Methoden und Therapien, die Ihnen das Leben spürbar erleichtern, Ihre Gesundheit stärken und Ihnen Kraft und Mut für den Alltag geben.

Im Messe-Café erwarten Sie die Fit4Fun-Küche, ein veganes-vegetarisches Bistro, Waffeln, Kuchen und Kaffee.

Besuchen Sie die Gesundheitsmesse, wenn Sie Gutes für Körper, Geist und Seele tun wollen.

Es lohnt sich!



Ausstellerverzeichnis

- Alloheim Senioren-Residenz Anna Margareta
- AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse
- AquionAktiv Wasser
- ATLAS SPORT
- AWO Gemeindepsychiatrie gGmbH & Integrationsbetrieb OptiServ
- BEMER-Repräsentanz Martin Halb
- Beratungspraxis L(i)ebenswert Ute Heinigk
- Buchhandlung Millé
- CELLAGON - Bioaktive aus der Natur
- Deutsche Rheuma-Liga Bad Marienberg
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew SHGs Betzdorf und Bad Marienberg
- Diakonisches Werk Westerwald
- DPB e. V. Regionalgruppe Mündersbach/WW
- DRK-Seniorenzentrum Sonnenhof
- DRK Sozialstation Westerwald
- Elke Pinheiro - KristallKlar Coaching
- Energetix Schmuck und Wellness
- ETH Meditec GmbH
- eThera - Praxis für Ergotherapie Tatjana Kessler und thera-com - Sprachtherapie Rana
- Flick – Gesunde Schuhe und Orthopädienschuhtechnik
- Flurhof Fischer
- Freundeskreis Westerwald
- Habig Optik und Akustik
- iLife Achim und Birgit Meier
- Kneipp-Verein Bad Marienberg e. V.
- Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe c/o WeKISS
- Kranz-Optik
- Labité Naturprodukte
- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.
- Lebenshilfe Westerwald e. V.
- Leonhards mobiles veganes Bistro
- Lichtweg - Raum für Gesundheit
- MarienBad GmbH
- Massage-Institut Kerstin Müller
- meinPflugeset
- Naturheilpraxis Iris Decker
- Naturheilpraxis Nicola Winkler
- newcare homes Neustadt
- Osteoporose Landesverband RLP
- Paracelsus Heilpraktikerschule Siegen
- Paula und ich
- PeJuKa Verlags- und Vertiebs-UG
- Pflegestützpunkt Bad Marienberg
- PraNeoSieg, Geistheiler
- Praxis für Funktionaloptometrie, K.Kranz-Noll
- Reformhaus Steinebach
- Regionalkaufladen WällerLand
- RescueGroup Westerwald e. V. Höhen- und Tiefenrettung
- Schwebewerk - individuelle Schlaflösungen
- Selbsthilfegruppe seelischer Beschwerden
- Thermomix Bettina Hess
- Tourist-Information Bad Marienberg
- Tupperware Katja Oberländer
- VDK Ortsverband Bad Marienberg
- WeKISS
- Westerwald-Verein Bad Marienberg
- www.vitalshop-online.com
- Zweithaar-Beratung, Friseur Schmidt

Das komplette Programm, alle Aussteller, weitere Informationen im Internet!

Auf der Internetseite erfahren Sie alle Details und nützliche Informationen rund um die Messe, zum Beispiel Anfahrt, Parkmöglichkeiten und den Hallenplan. Außerdem haben Sie alle Angebote der „Leichter Leben Wochen Partner“ auf einen Blick und sehen die Termine für Vorträge und Workshops.

www.gesundheitsmesse-badmarienberg.de





Fachvorträge von Ärzten und Gesundheitsexperten

Messe-Café

- 10:30 Uhr** Grußwort der Stadtbürgermeisterin Sabine Willwacher
- 10:40 Uhr** Offizielle Eröffnung der Gesundheitsmesse durch den Schirmherrn Rainer Kaul, Präsident des DRK-Landesverbandes Rheinland-Pfalz

Vorträge im Vortragssaal I (oben)

- 11:00 Uhr** **Moderne Behandlungsverfahren von Bauchdeckenbrüchen**
Dr. Csaba Lovas, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- 12:00 Uhr** **Herzinfarkt! Was? Wie? Wer? Wohin?**
Dr. H. Dzananovic, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 13:00 Uhr** **Wenn das Herz aus dem Takt gerät - Was kann ich tun?**
Dr. med. T. Fischbach, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 14:00 Uhr** **Polypharmazie im Alter – weniger ist oft mehr**
Hr. R. Zimmer, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 15:00 Uhr** **Wie bekommen wir unser Immunsystem nach Corona wieder fit?**
Dr. med. Eduard Morstadt, Allgemeinmediziner, Kneipparzt
- 16:00 Uhr** **Update Endoprothetik – Minimalinvasive Zugänge zur Hüfte und Fasttrack-Chirurgie am Kniegelenk**
Dr. med. Patrick Löhr, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg

Vorträge im Vortragssaal II (unten)

- 11:30 Uhr** **Gefährliches Sodbrennen, was hilft?**
Prof. Dr. Christoph Jacobi, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 12:30 Uhr** **pAVK – Was tun, wenn jeder Schritt zur Qual wird?**
Dr. med. Anja Gerz, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 13:30 Uhr** **Schmerzen in den großen Gelenken – moderne Therapieverfahren von konservativ bis zum neuen Gelenk**
Dr. M. Farnouche, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 14:30 Uhr** **Wenn die Seele weint – Trauma trifft Erlebnispädagogik**
Lena Melchert, Unternehmenswert u. Praxis Bea Vogt
- 15:30 Uhr** **CMD – Cranio mandibuläre Dysfunktion – Störungen des Kausystems**
Luisa Dornseifer, Physio Atelier

Workshops / Vorträge in der Bibliothek (unten)

- 11:00 Uhr** **Schamanische Reise – Besuch des eigenen Kraftortes**
Schamanin Weites Auge (Stefanie Kraemer)
- 12:00 Uhr** **Wasser und Lebensenergie – Wie verwandle ich gewöhnliches Leitungswasser in energiereiches Lebenswasser?**
Dipl. Ing. Joachim Kalsow, Aquion Aktiv Wasser, Diez
- 13:00 Uhr** **7 Faktoren für mentale Stärke**
Tobias Mache, Coach für mentale Stärke und Persönlichkeitsentwicklung
- 14:00 Uhr** **Das energetische System des Menschen**
Anke E. Drumm, Lichtweg - Raum für Gesundheit
- 15:00 Uhr** **Zu viel Gefühl?! Verdeckte Ursachen von emotionalem Stress u. die Auswirkungen**
Elke Pinheiro, Coaching für Körper, Geist und Seele
- 16:00 Uhr** **Schamanische Reise – Finde dein Krafttier**
Schamanin Weites Auge (Stefanie Kraemer)

Workshops im Ruheraum (unten)

- 11:00 Uhr** **Vinyasa-Yoga – aktiv entspannen**
Mirjam Schütz, Physio Atelier
- 11:30 Uhr** **Faszientraining – faszinierend beweglich**
Lena Melchert, Physio Atelier
- 12:00 Uhr** **Hula Hoop – gesundes Hullern**
Mirjam Schütz, Physio Atelier
- 14:00 Uhr** **Vinyasa-Yoga – aktiv entspannen**
Mirjam Schütz, Physio Atelier
- 14:30 Uhr** **Faszientraining – faszinierend beweglich**
Mirjam Schütz, Physio Atelier
- 15:00 Uhr** **Hula Hoop – gesundes Hullern**
Mirjam Schütz, Physio Atelier

Workshops dauern ca. 15 bis 20 Minuten.
Vorträge dauern ca. 30 Minuten, im Anschluss steht der Referent / die Referentin für Ihre Fragen zur Verfügung.
Für jeden besuchten Vortrag / Workshop erhalten Sie 1 Punkt in Ihren „Leichter Leben Wochen Teilnehmerpass“, Infos auf Seite 15 bis 18.



Erweitertes Ausstellerverzeichnis



Aquion
AktivWasser

AquionAktiv Wasser
Brandenburger Straße 18
65582 Diez
Tel. 0176 43071736

Wie kommt Licht- und Lebensenergie ins Wasser?

So wird aus gewöhnlichem Leitungswasser **Aquion AktivWasser**:

1. Renaturieren nach natürlichen Vorgaben
2. Intensivfiltration über die Aquion-Dual-Filter
3. Energetisieren mit dem Aquion-Doppelkraftwerk
4. AquionLichtWasser ist gesundheitsfördernd
5. Licht- und Lebensenergie sind verbunden

Lebensenergie ist eine elementare Grundlage deiner Gesundheit. Sie sorgt auch für ein stabiles Immunsystem, das dich vor allem bei den vielen Infektionen schützen kann. Und es schmeckt einfach sehr lecker.



BEMER
PARTNER

Martin Halb
Wiesenweg 17
56472 Hardt
Tel. 02661 2859092
www.martin-halb.de

Damit es wieder hoch hergehen kann.

Lernen Sie die „**Physikalische Gefäßtherapie BEMER®**“ und ihre einmalige Wirkung an unserem Stand kennen. Verbessern Sie für ca. 15 Std. Ihre Durchblutung – in nur 8 Minuten! TESTEN Sie hier kostenfrei.

Messe-Angebot:
Bei Kauf eines BEMER-Systems innerhalb der "Leichter Leben Wochen 2023" erhalten Sie einen Tankgutschein im Wert von 50,- EUR.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Cellagon®
Aus der Fülle der Natur

Beratung und Verkauf
Edith Schausten
Heiderberg 15
51597 Morsbach
Tel. 02294 9379
cellagon@schausten.de
www.fit-mit-cellagon.de

Nutzen Sie die Gelegenheit die CELLAGON® Produkte zu probieren! Ein Nahrungsmittel für eine gesunde Ernährung.

Info-Themen:

- rundum gut ernährt
- Ernährung mit Köpfchen
- Schönheit zum Trinken
- jeden Tag in Bestform

- Seit über 35 Jahren am Markt -





Diakonie
Diakonisches Werk
Westerwald

Hergenrother Straße 2a
56457 Westerburg
Tel. 02663 9430-0
www.diakonie-westerwald.de

Die Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Westerwald stellt Folgendes vor:

- **Sucht- und Drogenberatung** Wege ändern – Leben gewinnen
- **Kontakt- und Informationsstelle für psychisch Kranke und Angehörige** Hilfen im Alltag
- **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung** für Menschen mit Behinderung, Angehörige oder von Behinderung bedrohte Menschen zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe
- **Inklusionsberatung** Beratung für arbeitssuchende Menschen mit Behinderung

Unsere Fachkräfte informieren und beraten gerne über Hilfen und Angebote in schwierigen und herausfordernden Lebenslagen.



eThera
Praxis für Ergotherapie
Tatjana Kessler

Neuer Weg 3
56470 Bad Marienberg
0152 28802607

Für uns haben Ihre Bedürfnisse höchste Priorität.

Die Therapeuten von eThera begleiten Sie mit modernsten Behandlungsansätzen dabei, Ihren Alltag wieder – oder weiterhin – selbstständig zu bewältigen.

Ergotherapeutische Behandlung von Krankheitsbildern in den Bereichen Pädiatrie, Geriatrie, Neurologie, Orthopädie und Psychiatrie.

www.etherade.de

Erweitertes Ausstellerverzeichnis

Bismarckstr. 37
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661-939247



FLICK
GESUNDE SCHUHE

Was leistet der Fuß?

Wir informieren Sie an unserem Stand rund um das Thema: **Orthopädische Einlagen und Kompressionsstrumpfversorgung**

Machen sie sich ein Bild über Einlagen und Kompressionsstrümpfe.

Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen unsere exklusiven Schuhmodelle.



FLURHOF
Aus Liebe zur Natur

Flurhof 1
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 9169933
www.flurhof-fischer.de

Informieren Sie sich auf der Gesundheitsmesse über unser Angebot!

Seit über 10 Jahren bewirtschaften wir unseren landwirtschaftlichen Betrieb nach **Bioland-Richtlinien** und bieten folgende Produkte aus eigener Herstellung an:

- Eier und Eiernudeln
- Wurst und Fleisch von Rind und Schwein
- Suppenhühner, Hühnerbrühe, Hühnerfrikassee
- Apfelsaft

Ganz neu:
Werden Sie Hühnerpate und nehmen Sie aktiv am Landleben teil!! Informationen dazu gibt es bei uns am Stand.





Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis Westerwald
Verein für Suchtkrankenhilfe
Ringstraße 2
56470 Marzhausen
02688 620

Freundeskreis Westerwald – Verein für Suchtkrankenhilfe bei Alkohol, Drogen, Medikamentenmissbrauch

Wir setzen auf persönliche Beziehungen. Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen. Wir leisten ehrenamtliche Hilfe. Wir sind Freundeskreis. **Nur Du alleine schaffst es, aber nicht alleine!**

Nähere Info: www.freundeskreis-westerwald.de



iLIFE
MYLIFEBUDDIES.COM

iLife Achim und Birgit Meier
Dahlienweg 26
57548 Freusburg
0171 1937795

Lernen Sie unser einzigartiges System zur **Steigerung des Immunsystems** und zur **Erhaltung bzw. Wiedererlangung der physischen und psychischen Gesundheit** kennen.

Sie erhalten bei uns auf der Messe einen **Gutschein über eine medizinische Stressmessung und eine Anwendung auf der iLIFE SOMM.**



KristallKlar

Coaching für Körper, Geist und Seele
Elke Pinheiro
Weizenacker 3
65614 Beselich
Tel. 0171 7222481

INDIVIDUELLE KURZBERATUNG AM STAND

- emotionale Ursachen körperlicher Beschwerden verstehen
- blockierende Verhaltensmuster verändern

www.kristallklar-coaching.de





Erweitertes Ausstellerverzeichnis



LABITÉ
NATUR PRODUKTE

Dorchheimer Str. 9
65627 Elbtal
Tel. 0157 74079514
www.labite.eu

GUTES VON MUTTER NATUR
Sheabutter, Naturseife, Moringa & vieles mehr ...

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit **Naturprodukten aus Afrika ohne chemische Zusätze**. Eine traditionelle Art der Herstellung ist das Geheimnis der besonderen Schönheitsprodukte, die **von Hand mit Herz hergestellt** werden.

Mit **nachhaltigen, fairen und ökologischen Produkten unterstützen wir soziale Projekte**, wie zum Beispiel eine Schule in Togo. **Tun Sie das Beste für Ihren Körper, für die Menschen und für die Umwelt!**



mein Pflegeset

Kostenfrei anrufen unter 0800 00083 64
www.mein-pflegeset.de

Pflegen Sie einen Angehörigen mit Pflegegrad?

Dann nutzen Sie Ihren gesetzlichen Anspruch auf **kostenfreie Pflegehilfsmittel** wie z.B. Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, FFP2-Masken **im Wert von bis zu 40 Euro monatlich!**

Informieren Sie sich an unserem Stand über Ihre Möglichkeiten – wir beraten Sie gerne!





Kerstin Müller
Energie-Massage-Institut
Kaiserstück 7
57580 Gebhardshain
Tel. 0151 25871361

Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub mit Entspannung, Kraft und neuer Energie.

- Schnelle Beseitigung von Rücken-Nacken-Schulter- und Kopfschmerzen, sowie Schwindel, Hüft-Knie- und Fußschmerzen.
- Entspannende Ganzkörper- oder Teilkörper-Massagen nach ayurvedischer Art mit Wärmekabine
- Fußreflexzonen-Massage: Sie gehen, wie auf Wolken.

20 % Messerabatt nach verbindlichen Terminvereinbarungen

Mein Bestes gebe ich für ihre Gesundheit!

wellness-und-sport@kmueller-massage.de



Naturheilpraxis Iris Decker
Westerburgerstraße 7
56470 Bad Marienberg
02661 9844892

Praxisschwerpunkte: Beschwerden am Bewegungsapparat, Verdauungsbeschwerden und Unverträglichkeiten, körperliche und seelische Erschöpfungszustände.

Therapien: Dorn / Breuss, Fußreflexzonen-therapie, moderne Darmtherapie, Schröpfbehandlungen

„Leichter Leben Wochen“-Angebot: Fußreflexzonen-therapie -10 % und 1 Punkt (außer beim Kauf von Gutscheinen)

Nähere Info: www.hp-iris-decker.de

newcare home Neustadt
Am Stein 20
56479 Neustadt
Tel.: 02664 99 57 - 0
Mail: neu-info@newcare.de



newcare
Wir danken Pflege neu.

www.newcare.de

Du brauchst einen Tapeteuwechsel?

Komm' ins #teamnewcare!

Du suchst einen **neuen Job** in einem tollen Team oder einen **liebervollen Pflegeplatz?**

Erweitertes Ausstellerverzeichnis



PAULA & ICH

Nähkurse und mehr

Marktstraße 4
56470 Bad Marienberg
Tel. 0163 3020561
www.paulaundich.de

Besuchen Sie uns am Messestand!

Wir bieten selbstgenähte:

- **Körnerkissen / Nackenhörnchen mit unterschiedlichen Füllungen***
- **Kissen gefüllt mit Zirbenspänen aus Österreich**

Interesse an einem Nähkurs?
Wir bieten Nähkurse für alle Altersgruppen, die Spaß an diesem tollen Handwerk haben. Sprechen Sie uns einfach an!

*Unsere Füllungen sind alle aus Biologischem Anbau.





Schwebewerk®

Am Daßenborn 1
57482 Wenden-Hünsborn
02762 419960

Wir finden für Sie **individuelle Schlaf-Lösungen** in den Bereichen **Orthopädie, Schlafstörungen und Allergien.**

Es erwartet Sie ein spezielles Messe-Highlight.

Unser Team freut sich auf Ihren Besuch!
www.schwebewerk.de



Schwebewerk®

Zweithaar-Beratung Schmidt

Hachenburger Str. 2
57580 Gebhardshain

friseur-zweithaar-schmidt.de

Ich nehme mir Zeit für Sie!
Terminvereinbarung
02747 - 2410

Hilfe in haarlosen Zeiten

Perücke, Haarteil oder Tuch, die Möglichkeiten sind vielfältig. Gemeinsam suchen wir für Sie die beste Lösung.

- kompetente Beratung
- individuelle Auswahlbestellung
- feminine, bequeme Kopfbedeckungen
- Abrechnung mit allen Krankenkassen
- Tipps & Tricks zu Hautpflege & Make-up

Ich freue mich darauf, Ihnen zu helfen!
Dabei ist mir Diskretion sehr wichtig. Lernen Sie mich an meinem Stand kennen.

 Perückensammelstelle für „Brustkrebs Deutschland e.V.“



Zweithaar-Beratung Schmidt
Inh. Bettina Petinopoulos

bad marienberg

TOURIST-INFORMATION
Bad Marienberg
Wilhelmstraße 10
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 7031
touristinfo@badmarienberg.de
www.badmarienberg.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do	08:00 - 12:30 Uhr 13:30 - 17:00 Uhr
Fr (Mai - Okt.)	08:00 - 12:30 Uhr 13:30 - 17:00 Uhr
(Nov. - April)	13:30 - 15:30 Uhr
Sa (Mai - Okt.)	09:30 - 12:30 Uhr

GANZ SCHÖN SCHÖN HIER.



Anzeige



Leichter Leben Wochen 2023

vom 22. Februar bis 14. April

Hören Sie auf Ihre innere Stimme!

Der Alltag stellt uns vor immer neue Herausforderungen und beraubt uns so unbemerkt unserer wertvollen Lebenszeit. Bei all dem Stress erreichen uns täglich neue Horrormeldungen über Kriege, Krankheiten und andere schlimme Geschehnisse.

In unseren Köpfen entstehen Angst, Neid, Hass. Alles Dinge, die uns nicht guttun. Dabei vergessen wir einfach innezuhalten, um auf unsere innere Stimme zu hören. Was will ich? Was sagt mir mein Körper? Schmerz und Leid sind eine Warnung und eine Aufforderung, die Dinge umgehend zu ändern. Befreien Sie sich von dem Druck, der Sie immer auf die Ebene von Angst, Neid und Hass herunterzieht. Lassen Sie die Vergangenheit ruhen. Sie können sie nicht mehr ändern. Machen Sie sich um die Zukunft keine Sorgen. Sie ist noch nicht da. Leben Sie im Heute. Es ist der einzige Tag, den Sie wirklich gestalten können.



Wir sind auf dieser Welt, um zu leben, Spaß und Freude zu empfinden, all das, was unser Herz zum Lachen bringt. Um uns herum gibt es täglich viele kleine schöne Dinge, die uns aufheitern. Wir müssen nur genauer hinschauen. Sie geben uns Kraft, machen uns leistungsfähiger und stärken unser Immunsystem. Für unser Wohlbefinden können wir selbst sehr viel beitragen – wenn wir nur wollen! Abwechslungsreiche Ernährung, viel Bewegung an der frischen Westerwälder Luft und ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung helfen uns dabei.

Die „Leichter Leben Wochen“ während der Fastenzeit vom 22.02. bis 14.04. sind ein gutes Training, um Ihr Immunsystem wieder in Schwung zu bringen und auf die warme Jahreszeit vorzubereiten. Besuchen Sie die angebotenen Vorträge zu den Themen Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Ernähren Sie sich bewusst. Haben Sie Spaß an gemeinsamen sportlichen Aktivitäten. Nutzen Sie die vielfältigen Sonderangebote von unseren Partnern der „Leichter Leben Wochen“. Dazu benötigen Sie nur etwas guten Willen und einen Teilnehmerpass.

Zwei Teilnehmerpässe finden Sie in diesem Programmheft auf Seite 25 und 26. Als Beleg für Ihre Aktivitäten erhalten Sie bei den Partnern der „Leichter Leben Wochen“ je einen oder mehrere Stempelabdrücke als Sammelpunkt in Ihrem Teilnehmerpass. Machen Sie bei den „Leichter Leben Wochen“ mit!

Punkt für Punkt gewinnen Sie!

Mit jedem Punkt, den Sie sammeln, tun Sie gleichzeitig Gutes für Körper, Geist und Seele. Als Inhaber eines Teilnehmerpasses erhalten Sie beachtliche Vergünstigungen bei den interessanten Angeboten der „**Leichter Leben Wochen Partner**“.

Haben Sie alle 12 Punkte erreicht, geben Sie Ihren Teilnehmerpass bis zum 21. April 2023 bei der Stadtverwaltung ab oder senden ihn per Post an:

Stadtverwaltung Bad Marienberg
Büchtingstr. 3
56470 Bad Marienberg

Jeder Teilnehmerpass nimmt an einer Tombola teil, bei der Sie schöne Preise gewinnen können. **Die ersten 5 Teilnehmer**, die ihren vollen Pass abgeben, erhalten zusätzlich einen Gutschein für das MarienBad. Wenn Sie mehr als 12 Punkte sammeln wollen, beginnen Sie einen zweiten und dritten Teilnehmerpass. Mit jedem abgegebenen Teilnehmerpass erhöhen Sie Ihre Gewinnchancen.

Mitmachen lohnt sich gleich 3-fach:

- Sie tun etwas für sich und Ihre Gesundheit
- Sie erhalten Vergünstigungen oder Boni
- Sie nehmen mit vollem Pass am Gewinnspiel teil

Veranstaltungen: Seite 16 bis 18
Aktionsangebote: Seite 20 bis 23

Sammeln Sie Punkte auf der Gesundheitsmesse!
Für jeden Vortrag oder Workshop, den Sie besuchen, erhalten Sie **1 Punkt** am **Stand der Tourist-Information** im Foyer oben.





SO 26.02.	16. Bad Marienberger Gesundheitsmesse 🕒 10:00 bis 18:00 Uhr 🏠 Forum im Schulzentrum, Kirburger Str. 8, 56470 Bad Marienberg 👤 Stadt und Kneipp-Verein Bad Marienberg 🟢 Eintritt frei
MO 27.02.	Vortrag: Männergesundheit - Was braucht der Mann, um fit zu bleiben? XX 🕒 19:30 Uhr 🏠 Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten, Hinterm Zaun 9, 56462 Höhn 👤 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin & Heilpraktikerin für Psychotherapie 🟢 kostenlos ☎ 02661 206078, Anmeldung erforderlich
MI 01.03.	Vortrag: Möglichkeiten einer gesunden Ernährung / Vorstellung Bücher und Kurse X 🕒 19:00 Uhr 🏠 Buchhandlung Millé, Bismarckstraße 10, 56470 Bad Marienberg 👤 Iris Decker, Heilpraktikerin 🟢 kostenlos ☎ 02661 9844892, Anmeldung erbeten
DO 02.03.	Vortrag: Darmgesund?! Rund um Ernährung, einen gesunden Darm u. Darmsanierung XX 🕒 10:30 Uhr 🏠 Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten, Hinterm Zaun 9, 56462 Höhn 👤 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin für Psychotherapie 🟢 kostenlos ☎ 02661 206078, Anmeldung erforderlich
	Vortrag: INTERVALLFASTEN – wie macht es Sinn? XXX 🕒 19:00 Uhr 🏠 DENKFABRIK, Vor der Heeg 9, 56470 Bad Marienberg (Eichenstruth) 👤 Christel Borgmann-Strunk, Gesundheits- und Ernährungsberatung 🟢 5 €, ☎ 0171 7235042, Anmeldung erbeten
SA 04.03.	Workshop: Wir gestalten unseren Seelenstuhl mit Dekopatch und Acrylfarben XXX 🕒 10:00 Uhr - 18:00 Uhr 🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit, Adolfstr. 2, 56457 Westerburg 👤 Anke E. Drumm 🟢 88 €, ☎ 0171 2777656, Anmeldung erforderlich
DO 09.03.	Vortrag: „IMMUNSYSTEM – aber bitte“ – was kann ich tun? XXX 🕒 19:00 Uhr 🏠 DENKFABRIK, Vor der Heeg 9, 56470 Bad Marienberg (Eichenstruth) 👤 Christel Borgmann-Strunk, Gesundheits- und Ernährungsberatung 🟢 5 €, ☎ 0171 7235042, Anmeldung erbeten
SA 11.03.	Workshop: Erste-Hilfe-Ausbildung XX 🕒 09:00 Uhr 🏠 Ev. Gymnasium, Erlenweg 5, 56470 Bad Marienberg 👤 Malteser Hilfsdienst e. V. Westerwald 🟢 50 €, Anmeldung erf.: www.malteser-kurse.de
	Workshop: Yoga-Tagesseminar mit Manuela Hoffmann XXX 🕒 10:00 Uhr - 16:00 Uhr 🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit, Adolfstr. 2, 56457 Westerburg 👤 Manuela Hoffmann 🟢 60 €, ☎ 0174 4425978 od. 0171 2777656, Anmeldung erf.
SO 12.03.	Workshop: Erste-Hilfe-Ausbildung XX 🕒 09:00 Uhr 🏠 Ev. Gymnasium, Erlenweg 5, 56470 Bad Marienberg 👤 Malteser Hilfsdienst e. V. Westerwald 🟢 50 €, Anmeldung erf.: www.malteser-kurse.de
MI 15.03.	Vortrag: Güsse, Wechselbäder und Co., um das Immunsystem wieder fit zu machen XX 🕒 18:00 Uhr 🏠 Teampraxis Dr. Morstadt, Bismarckstr. 3, 56470 Bad Marienberg 👤 Dr. Eduard Morstadt, 🟢 kostenlos ☎ 02661 9818130, Anmeldung erbeten

MO 20.03.	Vortrag: Abnehmen und Rauchentwöhnung – unterstützt mit Hypnose, Bioresonanz und anderen Methoden XX 🕒 19:30 Uhr 🏠 Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten, Hinterm Zaun 9, 56462 Höhn 👤 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie 🟢 kostenlos ☎ 02661 206078, Anmeldung erforderlich
DO 23.03.	Workshop: Klangschaalen und Gong XX 🕒 19:30 Uhr 🏠 Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten, Hinterm Zaun 9, 56462 Höhn 👤 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie 🟢 kostenlos ☎ 02661 206078, Anmeldung erforderlich
SA 25.03.	Workshop: Structogram – Bio-Strukturanalyse, Selbst- und Menschenkenntnis 1 XXX 🕒 9:30 Uhr - 18:00 Uhr 🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit, Adolfstr. 2, 56457 Westerburg 👤 Peter Jonny Hofer 🟢 k. A., ☎ 0171 2777656, Anmeldung erforderlich
SO 26.03.	Workshop: Structogram – Bio-Strukturanalyse, Selbst- und Menschenkenntnis 2 XXX 🕒 9:30 Uhr - 18:00 Uhr 🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit, Adolfstr. 2, 56457 Westerburg 👤 Peter Jonny Hofer 🟢 k. A., ☎ 0171 2777656, Anmeldung erforderlich
MO 27.03.	Vortrag: Wunderpflanze Aloe Vera? Pflanzenbild und was sie in unserem Organismus bewirken kann XX 🕒 19:30 Uhr 🏠 Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten, Hinterm Zaun 9, 56462 Höhn 👤 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie 🟢 kostenlos ☎ 02661 206078, Anmeldung erforderlich
MI 29.03.	Vortrag: Zufriedenheit durch Ehrenamt X 🕒 18:00 Uhr 🏠 Ev. Gymnasium, Erlenweg 5, 56470 Bad Marienberg 👤 Gabriele Kreß, Oliver Thinius / Malteser Hilfsdienst e.V. Westerwald 🟢 kostenlos ☎ 06435 961329, Anmeldung erforderlich
	Vortrag: Darmgesund?! Rund um Ernährung, einen gesunden Darm u. Darmsanierung XX 🕒 19:30 Uhr 🏠 Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten, Hinterm Zaun 9, 56462 Höhn 👤 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin für Psychotherapie 🟢 kostenlos ☎ 02661 206078, Anmeldung erforderlich
SA 01.04.	Workshop: Pendel, Tensor u. Möglichkeiten der Kinesiologischen Selbsttestung 1 XX 🕒 10:00 Uhr - 18:30 Uhr 🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit, Adolfstr. 2, 56457 Westerburg 👤 Anke E. Drumm 🟢 144 € (gesamt), ☎ 0171 2777656, Anmeldung erforderlich
SO 02.04.	Workshop: Pendel, Tensor u. Möglichkeiten der Kinesiologischen Selbsttestung 2 XXX 🕒 10:00 Uhr - 18:30 Uhr 🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit, Adolfstr. 2, 56457 Westerburg 👤 Anke E. Drumm 🟢 144 € (gesamt), ☎ 0171 2777656, Anmeldung erforderlich
DO 13.04.	Vortrag: Wunderpflanze Aloe Vera? Pflanzenbild und was sie in unserem Organismus bewirken kann XX 🕒 10:30 Uhr 🏠 Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten, Hinterm Zaun 9, 56462 Höhn 👤 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie 🟢 kostenlos ☎ 02661 206078, Anmeldung erforderlich

Termine 22.02. bis 14.04.2023

Wöchentliche Termine für Kinder:

Gesundes Frühstück

🕒 täglich 🏠 Pestalozzistraße 🗺️ Kita Pestalozzistraße ☎️ 02661 3315

Gesundes Frühstück, Entspannungsübungen

🕒 täglich 🏠 Bismarckstraße 88 🗺️ Kita „Weltentdecker“, Zinhain ☎️ 02661 1400

Wöchentliche Termine für Erwachsene:

Lauftreff

🕒 sonntags, 09:00 Uhr
 🕒 dienstags, 16:00 Uhr (Sommerzeit 18:00 Uhr)
 🕒 freitags, 16:00 Uhr (Sommerzeit 18:00 Uhr)
 🏠 Friedhof Langenbach 🟡 kostenlos – 1 Punkt pro Lauf
 🗺️ Heinz Cappel, WSG ☎️ 02661 6755

Geführte Schamanische Reisen in der Gruppe

🕒 jeweils montags (27.02. - 03.04.2023), 19:00 - 20:00 Uhr 🟡 30 € je Termin – 2 Punkte / Besuch
 🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit, Adolfstraße 2, 56457 Westerburg
 🗺️ Schamanin „Weites Auge“ (Stefanie Kraemer) ☎️ 0171 2777656, Anmeldung erwünscht

Gemeinsam-Anders-Selbsthilfegruppe

🕒 alle 2 Wochen, Start 02.03. 🟡 Spende erwünscht
 🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit, Adolfstraße 2, 56457 Westerburg
 🗺️ Anke E.Drumm ☎️ 0171 2777656

HOOP IN THE GROUP – Hula-Hoop-Kurs (Einstieg jederzeit möglich)

🕒 montags, 18:30 - 19:30 Uhr
 🏠 Sporthalle Michael-Ende-Schule, Erlenweg 2A, 56470 Bad Marienberg
 🗺️ Mirjam Schütz ☎️ 0151 12759516 🟡 3 Schnupperstunden insg. 15 € – 3 Punkte insgesamt

Rehasport für Jeden (Einstieg jederzeit möglich)

🕒 mittwochs, 08:30 - 09:15 und 18:30 - 19:15 Uhr
 🏠 Mehrzweckhalle Lautzenbrücken, Hauptstraße 11A, 56472 Lautzenbrücken
 🗺️ Mirjam Schütz ☎️ 0151 12759516 🟡 3 Schnupperstunden insg. 15 € – 3 Punkte insgesamt

Vinyasa – Yoga für Einsteiger (Einstieg jederzeit möglich)

🕒 mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr 🏠 MZH Lautzenbrücken, Hauptstraße 11A, 56472 Lautzenbrücken
 🕒 do., 18:00 - 19:00 Uhr 🏠 Sporthalle Michael-Ende-Schule, Erlenweg 2A, 56470 Bad Marienberg
 🗺️ Mirjam Schütz ☎️ 0151 12759516 🟡 3 Schnupperstunden insg. 15 € – 3 Punkte insgesamt

Erklärung der Symbole

🕒 Beginn 🏠 Ort 🟡 Kosten mit Teilnehmerpass 🗺️ Referent / Veranstalter
 ☎️ Telefonnummer ✂️ Anzahl Punkte im Teilnehmerpass



Dr. WOLFF®
 SPORTS & PREVENTION

PHYSIO-TRAINING

Trainiere sicher und effektiv an unseren *Dr. WOLFF*-Geräten: Erlebe das hochintensive Muskeltraining für deinen Rücken und deine Gelenke. Trainiere erfolgreich für weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität.

Am besten gleich testen!

ATLAS
 SPORT

ATLAS SPORT
 BAD MARIENBERG
 Gartenstr. 47
 56470 Bad Marienberg
 Tel.: 02661-7081
 info@atlas-sport.de
 www.atlassport.de



Partner der „Leichter Leben Wochen“

Gartenstraße 47
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 7081

Vergünstigte Tageskarte
Fitness- und Gerätetraining,
Ausdauertraining und
Gruppenkurse (Wirbelsäulen-
gymnastik, Les Mills, Zumba)
für nur 8,90 € - **1 Punkt** 20 %
günstiger!

Für 39,90 € monatlich
Mitglied im ATLAS-SPORT
werden - **2 Punkte**

1 Schnupperstunde kostenlos
inkl. Beratung und Fitnessdrink
- **1 Punkt**

Steffen Osterkamp e. K.
Marienberger Straße 26a
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 9173626

Leichter Leben Angebote

Beim Kauf von 5 Äpfeln
Ihrer Wahl erhalten Sie einen
6. Apfel gratis dazu - **1 Punkt**

Beim Kauf von mindestens
3 Artikeln aus unserem großen
Bio-Sortiment gibt es **1 Punkt**

Gesundheitsberatung
Ch. Borgmann-Strunk
Hauptstraße 16
57520 Langenbach
Tel. 0171 7235042

Auf alle Produkte zur Unter-
stützung des Immunsystems,
des Gewichtsmagements
und auf Schüßler-Salze:
10 % Rabatt - **1 Punkt**

Individuelle Gesundheits-
und Ernährungsberatung
10,- € günstiger - **3 Punkte**

Vorträge in der DENKFABRIK, Vor der Heeg 9,
56470 Bad Marienberg (Industriegebiet Eichenstruth)
Anmeldung erbeten.

**Intervallfasten – Wie macht es Sinn und
was bringt es?**
02.03., 19:00 Uhr, 5,- € - **3 Punkte**

„IMMUNSYSTEM – aber bitte!“ – Was kann ich tun?
09.03., 19:00 Uhr, 5,- € - **3 Punkte**

Bismarckstr. 7 • Bad Marienberg
Tel.: 02662 9176120

10 % Rabatt beim Kauf eines 750g-Brottes - 1 Punkt

Dieses Angebot gilt während der „Leichter Leben Wochen“ vom
22. Februar bis 14. April 2023 in unserem Café in Bad Marienberg.

Ihr Westerwälder Premiümbäcker – echt und ehrlich seit 1957!
www.backhaus-hehl.de

Klang & MassageWERK
Monika Jex

Hainstraße 4
56479 Oberroßbach
Tel. 02667 2342971
Mobil 0170 7664048

Unsere Haut ist das Organ mit einer eigenen Intelligenz. Die Berührungen sind somit
unverzichtbar für unser Gesundheit, mehr Lebensfreude und Energie.

Während der "Leichter Leben Wochen"
biete ich individuelle **Klangmassagen** mit
einem **Preisnachlass von 10% an - 2 Punkte**

Stress lass nach – **10 % Rabatt** auf alle **klassischen
Massagen** (Ganzkörper-, Rücken-, Teilmassagen)
mit **erwärmten hochwertigen Aromäölen** oder **Moor-
packungen** für eine richtig gute Auszeit - **2 Punkte**

Vereinbaren Sie Ihren Termin bitte vorher telefonisch.
www.klang-massagewerk.de

Bismarckstraße 28
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 6066

Beratung über Sehhilfen
(optische und optoelektrische)
bei starken alters- oder
krankheitsbedingten Seh-
behinderungen, z. B. durch
Makuladegeneration oder
Retinitis pigmentosa - **2 Punkte**

Sonderaktionen:
Kostenloser Sehtest - **1 Punkt**

Kostenloses Probetragen
von Kontaktlinsen - **1 Punkt**

...weil Nähe zählt.
**Geschäftsstelle
Westerwaldkreis**
Bahnhofstraße 20
56414 Wallmerod
Tel. 06435 1212

Sie suchen ...
... für Ihre Kinder eine passende Jugendgruppe?
... einen Erste-Hilfe- oder Kindernotfallkurs?
... ein „Abenteuer Helfen“- Angebot für Kinder?
... einen Hausnotruf- oder Mahlzeitendienst?
... eine sanitätsdienstliche Versorgung für Ihre Veranstaltung?
... ein Ehrenamt?

Sprechen Sie uns an. Wir helfen gerne.
www.malteser-westerwald.de

Bismarckstraße 65
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 1300

Jeder Besucher des Aktivbades
erhält einen kleinen Mineral-Drink
gratis - **1 Punkt**

Jeder Besucher der Sauna
erhält einen kleinen Mineral-
Drink gratis - **1 Punkt**

Gönnen Sie sich nach dem
Besuch von Sauna oder Aktivbad
einen leckeren Fitness-Salat
- **1 Punkt**

Besuchen Sie unsere Fit4Fun-Küche
auf der Messe - **1 Punkt**

Am Mühlrain 1
56470 Bad Marienberg
Stadtteil Langenbach
Tel. 02661 949170

Pass- und Bewerbungsfotos – für ein gesundes Ich
Bei MSM erhalten Sie professionelle Mini-Porträts und biometrische
Fotos für Pass, Reisepass, Führerschein und Visa-Dokumente.

6er Pass-Set nur 12,50 € – z. B. 3 biometrische Fotos und 3 Mini-Porträts

Bewerbungsfotos nur 19,50 € – bis zu 6 Fotos

Als Teilnehmer der „Leichter Leben Wochen“ erhalten Sie auf
Ihre Pass- und Bewerbungsfotos eine **Beautyretusche im Wert
von 5 € kostenlos** und **2 Punkte** in Ihren Teilnehmerpass.

Filiale EDEKA Osterkamp
Marienberger Str. 26a
56470 Bad Marienberg

Während der „Leichter Leben Wochen“ erhalten Sie:

- **10 % Rabatt** auf unser **Westerwälder Energiebündel (High Protein Brot)**
- **10 % Rabatt** auf unser **Dinkelvollkornbrot, Chia Korn Brot**
- **10 % Rabatt** auf unsere **Vollkornkracher und Dinkelbrötchen**

Wir freuen uns auf Sie in unseren **beiden Filialen in Bad Marienberg.**

Alle hier genannten Preise und Vergünstigungen gelten nur bei Vorlage des Teilnehmerpasses.



Partner der „Leichter Leben Wochen“



„Leichter Leben Angebote“

5 % auf alle Massagen - **2 Punkte**

Aqualyx-Behandlung - **5 Punkte**

„Basischer Entschlackungstag“

ca. 3 Std. für 169,- € - **5 Punkte**

„Ayurvedischer Verwöhntag“

ca. 3 Std. für 175,- € - **5 Punkte**

Fordern Sie meinen Wellness-Flyer an!

Vorträge (Infos auf Seite 16 und 17)

Männergesundheit – Was braucht der Mann um fit zu bleiben? 27.02., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

Darmgesund?! Rund um einen gesunden Darm und Darmsanierung, 02.03., 10:30 Uhr und 29.03., 19:30 Uhr - **jeweils 2 Punkte**

Abnehmen und Rauchentwöhnung unterstützt mit Hypnose, Bioresonanz und anderen Methoden, 20.03., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

Reformhaus
Steinebach
 Bismarckstraße 2
 56470 Bad Marienberg
 Tel. 02661 5790

Stärke deine Mitte!

Alles für Ihren gesunden Magen und Darm.

Wir freuen uns, Sie persönlich und individuell zu beraten.

Sichern Sie sich **10 % Rabatt** auf alle Produkte aus unserem „Leichter Leben Sortiment“. Je 10,- € Einkaufswert erhalten Sie einen Stempel in Ihren Teilnehmerpass.

www.reformhaus-steinebach.de

PEJUKA
 Verlag & Vertriebs-GmbH UG (haftungsbeschränkt)
 Hinterm Zaun 9 56462 Höhn
 Tel. 0151 11140423
PeJuKa@t-online.de

CD „Klangfarben“
 15,90 € statt 16,90 €
 - **2 Punkte**

Hot Stone Set
 80,- € statt 89,- €
 - **3 Punkte**

5 % Rabatt auf
 Klangschalen und Gongs
 - **3 Punkte**

Beim Einkauf Punkte sammeln:

• Zirbenholzprodukte - **2 Punkte**

• Oma Klaras Kochbuch oder Hellenhahner Anekdoten - **2 Punkte**

• Acala Wasserfilter - **5 Punkte**

• Produkte von Forever Living oder P. Jentschura - **5 Punkte**

Workshops:

Workshop: Klangschalen und Gong
 Do., 23.03., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

Wunderpflanze Aloe Vera – Pflanzenbild und was sie in unserem Organismus bewirken kann

Mo., 27.03. um 19:30 Uhr und Do., 13.04. um 10:30 Uhr - **jeweils 2 Punkte**

(Weitere Infos finden Sie auf Seite 18 bis 21)

PEJUKA bietet Ihnen den Verlag und Vertrieb von Büchern und CDs, Klangschalen, Hot Stone, Kunst auf Leinwand, Produkte von Forever Living, hajoona, P. Jentschura, Acala Wasserfiltersystemen u. v. m.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch nach vorheriger Anmeldung!

REWE:XL
Hundertmark
 An der Lehmkaute 2
 56470 Bad Marienberg

REWE bietet Ihnen viele Serviceleistungen rund um eine ausgewogene Ernährung.

Sie erhalten beim Kauf von **Obst, Gemüse** und **Bio-Produkten** jeweils **1 Punkt**.

Wir freuen uns auf Ihren Einkauf!



SCHÄFER HÖRGERÄTE
 Bismarckstraße 43
 56470 Bad Marienberg
 Tel. 02661 950070
www.schaefer-hoergeraete.de

Werden Sie zum **BESSERHÖRER!**

- kostenloser und unverbindlicher Hörtest
 - Batterieaktion: 6 Hörgerätebatterien (alle Größen) für 1,95 €
 - kostenlose fachgerechte Hörgeräteüberprüfung und -wartung
 - ausführliche und kostenfreie Beratung über Lichtsignalanlagen für Haustür und Telefon sowie drahtlose TV-Hörsysteme
- jeweils **1 Punkt**

PHYSIO Atelier
 Praxis für Physiotherapie Lena Melchert
 Bismarckstraße 22
 56470 Bad Marienberg
 Tel. 02661 3830
 Mobil 0175 2266121
info@physio-bad-marienberg.de

Körperliche Aktivität macht Spaß und steigert die Lebensqualität

Schnupperangebot – Je 3 Stunden für insgesamt 15 Euro – 3 Punkte

HOOP IN THE GROUP – Hula-Hoop-Kurs

Rehasport für Jeden

Vinyasa – Yoga für Einsteiger

Mehr Infos auf **Seite 18** im Programmheft. Bei Fragen rufen Sie uns gerne an.

Weitere Kurse:
www.physio-bad-marienberg.de

Praxis für Funktionaloptometrie Sehschule

 Katja Kranz-Noll
 Bismarckstraße 28
 56470 Bad Marienberg
 Tel. 02661 6066

Visualtraining hilft z. B. lernauffälligen Kindern (bei Lese- / Rechtschreibschwäche oder ADHS), bei Fehlsichtigkeit, aber auch nach Schlaganfall oder Burnout

Kostenloser Kurztest bei Kindern und Jugendlichen im Bereich Sehfunktionen - **4 Punkte**

Pass- und Bewerbungsfotos

für den guten ersten Eindruck.



neueste Studioteknik

6ER PASS-SET

- z. B. 3 biometrische Fotos für Pass, Reisepass und Führerschein und 3 Mini-Porträts

12,50 €

BEWERBUNGSFOTOS

- Wählen Sie Ihr schönstes Bild
- Beautyretusche auf Wunsch
- Sie erhalten bis zu 6 Fotos

19,50 €

- Fotos auf CD zuzüglich 5,00 €

SOFORT zum Mitnehmen



Alle hier genannten Preise und Vergünstigungen gelten nur bei Vorlage des Teilnehmerpasses.

Mehr Kneipp im Alltag

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) ist der Begründer der ganzheitlich orientierten, gesunden Lebensweise und der Kneipp-Therapie.

Als Kneipp starb, war er weltberühmt und sein Naturheilverfahren weit über Deutschlands Grenzen hinaus bekannt.



Die 5 Säulen von Kneipp:

Natur wirkt in Kräutern

Über 100 Heilkräuter wachsen im Apothekergarten nach Pfarrer Kneipp, mitten in der Stadt – und einige davon an unseren Wegesrändern ...



Leben in Bewegung

Bad Marienberg bietet Ihnen ein reichhaltiges Bewegungsangebot.



Gesundheit und Genuss

Ernährung nach Kneipp bedeutet eine ausgewogene naturbelassene Ernährung.



Kraft des Wassers

Spüren Sie die Kneippchen Wasseranwendungen am eigenen Leib im Trot- und Armbecken der Stadt.



Innere Balance

Wählen Sie in Ihrem Alltag einen gesunden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Sorge Dich nicht, lebe!



Nutzen Sie die zahlreichen Angebote zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden in Bad Marienberg.

www.badmarienberg.de

Impressum

Redaktion:
Rita Müller, Stadtverwaltung
Hannah Matthiessen, Tourist-Information
Björn Scheyer, MSM WERBUNG

Kontakt Stadtverwaltung:
Telefon: 02661 3111
E-Mail: stadt@badmarienberg.de

Schirmherr:
Rainer Kaul,
Präsident DRK-Landesverband RLP

Konzept + Realisation:
MSM WERBUNG, Bad Marienberg

Auflage: 10.000 Exemplare

Mit freundlicher Unterstützung von:
Sparkasse Westerwald-Sieg
Westerwald-Brauerei Hachenburg
MSM FOTO-TEAM + WERBUNG

Bildnachweis: Seite 1, 14, Seite 6
stock.adobe.com: © rh2012,
Fotostudio Röder-Moldenhauer



Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Punkte sammeln

Für jede Aktion, an der Sie teilnehmen, erhalten Sie am Aktionsort einen Stempel in Ihren Teilnehmerpass. Jeder Stempel zählt als 1 Punkt und bringt Sie Ihrem Ziel **Leichter Leben** einen Schritt näher. Bei Vorlage dieses Teilnehmerpasses erhalten Sie die Angebote der Aktionspartner zum günstigen Vorzugspreis oder einen Extrapbonus.

Jeder abgegebene/eingeschickte volle Pass nimmt am **Leichter Leben Gewinnspiel** teil. Die Gewinner werden telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der Pass ist nicht übertragbar und kann nur von einer Person genutzt werden.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Punkte sammeln

Für jede Aktion, an der Sie teilnehmen, erhalten Sie am Aktionsort einen Stempel in Ihren Teilnehmerpass. Jeder Stempel zählt als 1 Punkt und bringt Sie Ihrem Ziel **Leichter Leben** einen Schritt näher. Bei Vorlage dieses Teilnehmerpasses erhalten Sie die Angebote der Aktionspartner zum günstigen Vorzugspreis oder einen Extrapbonus.

Jeder abgegebene/eingeschickte volle Pass nimmt am **Leichter Leben Gewinnspiel** teil. Die Gewinner werden telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der Pass ist nicht übertragbar und kann nur von einer Person genutzt werden.

Teilnehmerpass



Leichter
LebenWochen
2023

BAD MARIENBERG

Mach mit,
werd fit!

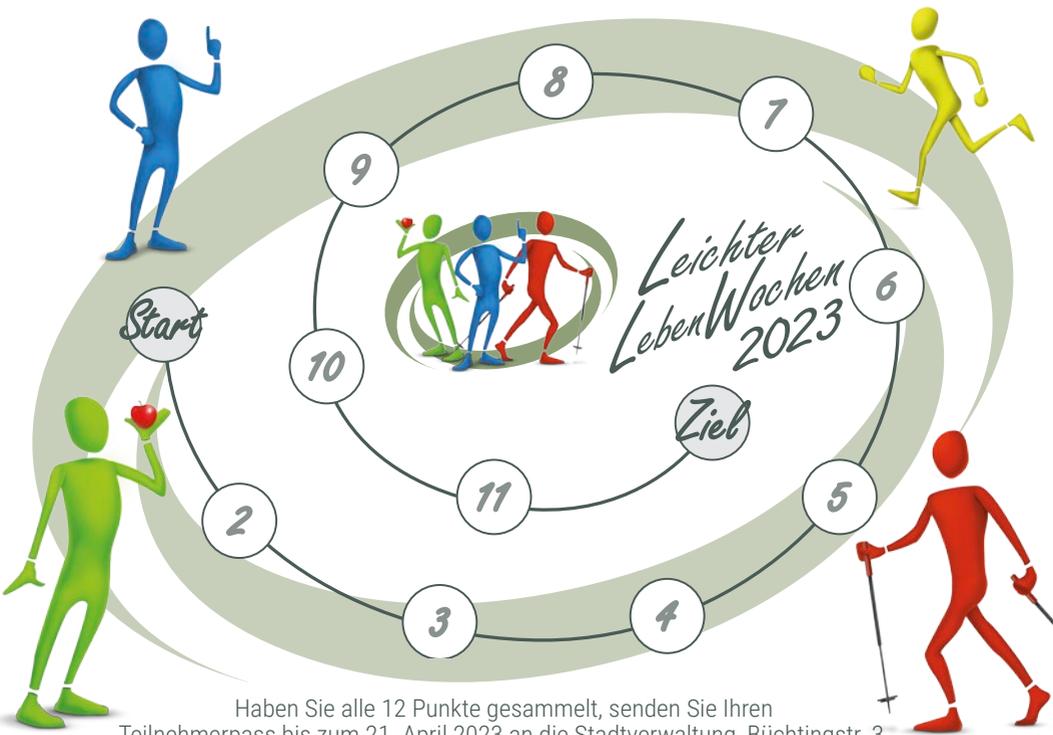
Teilnehmerpass



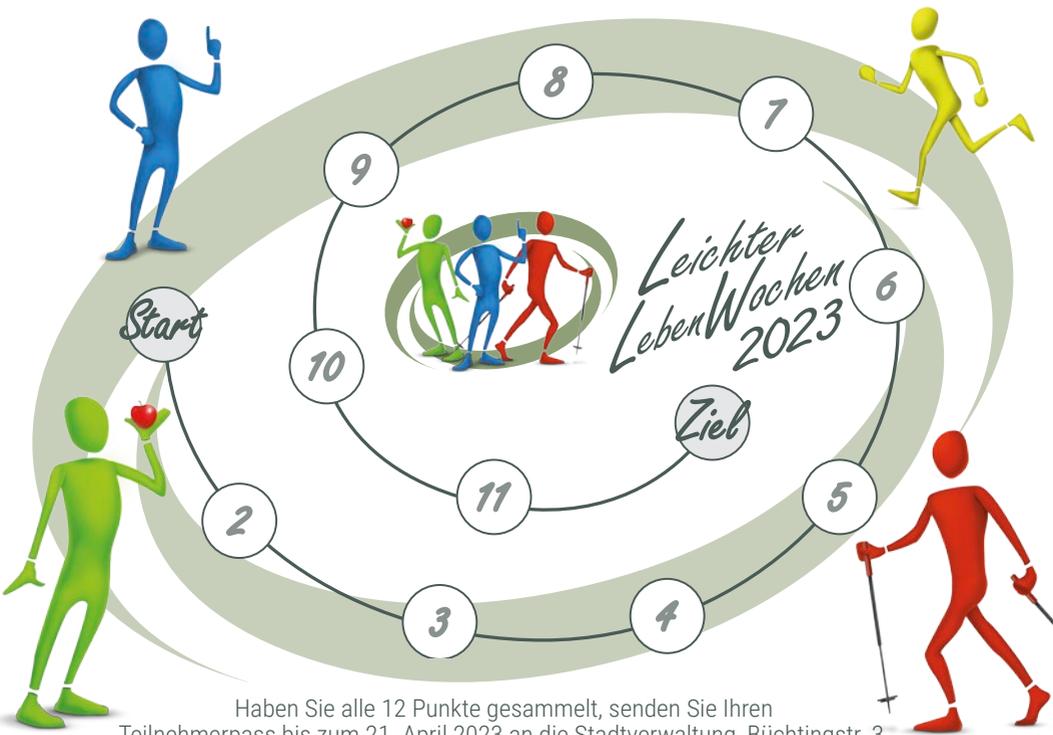
Leichter
LebenWochen
2023

BAD MARIENBERG

Mach mit,
werd fit!



Haben Sie alle 12 Punkte gesammelt, senden Sie Ihren Teilnehmerpass bis zum 21. April 2023 an die Stadtverwaltung, Büchtingstr. 3, 56470 Bad Marienberg oder geben ihn dort ab.



Haben Sie alle 12 Punkte gesammelt, senden Sie Ihren Teilnehmerpass bis zum 21. April 2023 an die Stadtverwaltung, Büchtingstr. 3, 56470 Bad Marienberg oder geben ihn dort ab.



Verwöhntag

Day-Spa im Wildpark Hotel: Mal für ein paar Stunden raus aus den eigenen vier Wänden, in unserem Wellnessbereich die Zeit vergessen und im Restaurant ein Fitnessmenü genießen:

- Nutzung unseres Wellnessbereichs mit Schwimmbad, Außenbecken, Sauna, Dampfbad und Relaxkuppel
- Wellnesstasche mit Leihbademantel, Saunatüchern & Pflegeserie
- Wasser & Obst im Wellnessbereich
- Fitnessmenü im Restaurant (Suppe, Salatteller & Dessert)

Mo-Do 39,00 € p. P. | Fr-So 49,00 € p. P.

WILDPARK HOTEL · Kurallee 2 · 56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 / 622-0 · www.wildpark-hotel.de

Betriebsstätte der
HOGANO GmbH & Co. KG
ZENO-Platz 1 · 57629 Norken



BRUNCH AM SONNTAG

Die ideale Kombination aus Frühstücks- und Mittagsbuffet für Langschläfer und Unentschlossene:

JEDEN SONNTAG 10:30 - 14:00 UHR

Frühstücksbuffet bis 11:45 Uhr, danach:

- Suppe
- 2 Hauptgerichte inkl. Beilagen
- Salatbuffet
- Dessert

22,50 € p. P.

LANDHOTEL KRISTALL · Goethestraße 21 · 56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 / 9576-0 · www.landhotel-kristall.de

Betriebsstätte der
HOGANO GmbH & Co. KG
ZENO-Platz 1 · 57629 Norken





Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!



Schwimmbad



Saunadorf

Foto: Florian Trykowski / Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH



Wellness und Day Spa



Bistro



Wohnmobilpark

Schwimmkurse für Babys und Kinder



JETZT ANMELDEN!

Baby-Schwimmkurs

(8 Einheiten á 30 Minuten)

Gruppen-Schwimmkurs für Babys im Alter von **3 bis 12 Monaten**.

Kinder-Schwimmkurs

(12 Einheiten á 45 Minuten)

Gruppen-Schwimmkurs für Kinder **ab 6 Jahren**.

Alle Infos finden Sie im Internet unter www.marienbad-info.de oder direkt bei telefonischer Anmeldung:
Tel. 02661 1300.