



gesundheitsmesse  
bad marienberg 2024

leichter  
leben  
wochen  
bad marienberg

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

Zugang barrierefrei!



Mitmach-Aktion vom  
14. Februar bis 5. April



# Verwirrende Zeiten brauchen klare Finanzen.

**Behalten Sie Ihre  
finanziellen Ziele im Blick.  
Wir unterstützen Sie dabei.  
Mehr auf [skwws.de/mehralsgeld](https://www.skwws.de/mehralsgeld)**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Westerwald-Sieg**

## Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher der Gesundheitsmesse Bad Marienberg,

Gesundheit ist ein wertvolles, vielleicht unser wertvollstes Gut. Zwei Lebensabschnitte stehen dabei im Fokus: das Alter, wenn jeder gesunde neue Tag noch ein bisschen kostbarer ist als der vorherige. Und die Kindheit. Eltern (und Großeltern) erinnern sich an durchwachte Nächte, an ernste Gespräche mit Ärzt\*innen und an Wochen, in denen die Kinder immer neue Infektionen aus der Kita mitbrachten. Und an das Glück, wenn die Stirn nicht mehr heiß war und der Appetit zurückkehrte. Gesund bleiben, Krankheiten überwinden und vital sein, das sind Wünsche und Ansporn zugleich. Diese Gesundheitsmesse präsentiert viele Möglichkeiten, mal aus dem Labor, mal aus dem Lehrbuch der Natur. Den Verantwortlichen, Akteur\*innen und dem Orga-Team gebührt dafür Lob und Dank.



Und der Kinderschutzbund? Wir sind keine Mediziner\*innen, sondern Interessenvertretung: Wir vertreten die Kinderrechte, die vor gut 30 Jahren von den Vereinten Nationen in Kraft gesetzt worden sind, und die (fast) überall auf der Welt gelten. Da steht u. a.: Kinder haben ein Recht auf Gesundheit, auf gutes Aufwachsen und Hilfe, wenn sie krank sind.

Diese Rechte werden leider auch in Deutschland nicht immer und überall respektiert. Wenn es an Hustensäften und Antibiotika mangelt, wenn Kinderabteilungen in Krankenhäusern schrumpfen oder geschlossen werden, weil kleine Patienten keinen Gewinn bringen, dann melden wir uns zu Wort. Wir setzen uns auch dafür ein, dass Kinder früh lernen, was gesunde Ernährung ist, und dass sie die Freude an Bewegung nicht vergessen. Viele der 7000 angestellten und 15000 ehrenamtlichen Kinderschützer\*innen sind zum Beispiel in Schulen und Familien präventiv tätig, um Internet- und Spielsucht zu verhindern – oder Essstörungen, die auf Social Media-Plattformen ausgelöst, verharmlost und verstärkt werden. Wir ringen um besseren gesetzlichen Schutz und mehr Mittel für Prävention und Bildung.

Für Kinder ist natürlich auch wichtig, dass die Eltern und Großeltern gesund und fit sind, damit sie Lotsen haben auf einem gesunden Weg ins Leben. Das Wissen und die Tipps, die auf der Gesundheitsmesse und in der Gesundheitsstadt Bad Marienberg in beachtlicher Vielfalt vermittelt werden, können dabei helfen.

Als gebürtiger Marienberger habe ich die Schirmherrschaft gerne und mit Stolz übernommen. Als Vizpräsident des Kinderschutzbundes bitte ich Sie: Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über gesundes Leben zu informieren. Tragen Sie Ihr Wissen weiter und seien Sie Ihren Kindern und Enkeln gute Vorbilder.

**Ihr Joachim Türk,  
Vizepräsident des Kinderschutzbundes Deutschland**



## Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, sehr verehrte Gäste,

mit großer Freude begrüße ich Sie herzlichst zur 17. Gesundheitsmesse und den „Leichter Leben Wochen“ 2024 in Bad Marienberg. Die umfangreichen Angebote und Themen rund um die Gesundheit, Wohlbefinden, Fitness und ganzheitliche Lebensführung stehen auch in diesem Jahr wieder im Vordergrund der beteiligten Aussteller und Firmen.



Die Möglichkeiten, sich umfassend an der Gesundheitsmesse zu informieren, sind sehr vielseitig. Zu den zahlreichen Fachvorträgen von Ärzten und Gesundheitsexperten gibt es kostenlose Tests und Untersuchungen sowie viele Informationen und Beratungen über die unterschiedlichen Dienstleistungen.

Denken Sie also frühzeitig an Ihre Gesundheit und tun Sie was dafür, denn die Lebenszeit ist kostbar und begrenzt, deshalb verbringt man sie doch lieber gesund und fit, als krank und gebrechlich. Das Thema rund um die Gesundheit ist in den letzten Jahren wichtiger denn je geworden, es steht in unserer Gesellschaft hoch im Kurs und das Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung steigt stetig. Nutzen Sie deshalb die Gelegenheit zu einem kostenlosen Besuch der 17. 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 aber auch an den diesjährigen Schirmherren Herrn Joachim Türk, Vizepräsident des Kinderschutzbundes.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Sie am 18. Februar begrüßen darf und der Besuch der 17. Bad Marienberger Gesundheitsmesse für Sie der Auftakt dafür wäre, sich mehr um Ihre Gesundheit zu kümmern und wünsche Ihnen allen: „Bleiben Sie gesund – werden Sie gesund.“

Herzlichst Ihre  
Sabine Willwacher  
Stadtbürgermeisterin

## Liebe Gesundheitsfreunde und Kneippianer,

Am 18.02.2024 öffnet wieder die Gesundheitsmesse ihre Pforten und leitet damit die „Leichter Leben Wochen“ ein. Das Motto in diesem Jahr: „Kindergesundheit“. Die Gesundheit von Kindern durch Gesundheitsförderung und Prävention zu stärken ist ein wichtiges Thema.



Denn jedes Kind sollte möglichst gute Chancen haben, gesund aufzuwachsen. Hierbei sind Kinder noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern, sowie offen und neugierig. Beste Voraussetzungen schon in jungen Jahren die Grundlagen für eine gesunde Lebensweise zu legen.

Zum Thema „Kindergesundheit“, aber auch zu anderen Themen, werden wieder viele Aussteller interessante Informationen und Aktivitäten anbieten und Sie zum Mitmachen animieren. Angespornt durch die Gesundheitsmesse können Sie dann 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. Mit Rabatten und Sonderpreisen möchten sie Sie motivieren und fit für ein gesundes Leben 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.

Ihr Teamvorstand des Kneipp-Vereines Bad Marienberg e. V.,  
Sabine Zimmermann und Tanja Weber



# gesundheitsmesse bad marienberg 2024



Sonntag, 18. Februar 2024 | 10:00 bis 18:00 Uhr  
Forum im Schulzentrum, Kirburger Straße, Bad Marienberg

**Schirmherr:** Joachim Türk, Vizepräsident des Kinderschutzbundes Deutschland

**Organisatoren:** Stadt Bad Marienberg und Kneipp-Verein Bad Marienberg

## Gesund und fit in den Frühling

Unter diesem Motto präsentiert sich die 17. **gesundheitsmesse** 2024 in Bad Marienberg. Einer der Schwerpunkte in diesem Jahr ist das Thema Kindergesundheit.

Im Forum des Schulzentrums in der Kirburger Straße präsentieren rund 60 Aussteller ihre vielseitigen Angebote in den Bereichen Gesundheit, Wellness und Wohlbefinden. Ärzte, Gesundheitsexperten und Trainer informieren Sie in interessanten Vorträgen und zahlreichen Workshops über wirksame Methoden und Therapien, die Ihr Leben bereichern, Ihre Gesundheit stärken und Ihnen Kraft und Mut für den Alltag geben.

Im Messe-Café erwarten Sie die Fit4Fun-Küche sowie Waffeln, Kuchen und Kaffee. Probieren Sie leckere, gesunde Gerichte direkt vor Ort.

Besuchen Sie die 17. **gesundheitsmesse** in Bad Marienberg und tun Sie etwas Gutes für Körper, Geist und Seele. Es lohnt sich!

**Eintritt frei!**



## Ausstellerverzeichnis

- 11. Kompanie des Sanitätsregimentes 2 Westerwald, Rennerod
- Aromafachberatung Jasmin Nikolay-Schneeweis
- Alexandra Raabe – Ernährung und Fasten
- Alloheim Senioren-Residenz Anna Margareta
- AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
- ASB Wünschewagen Rheinland-Pfalz
- Atlas Sport
- AWO Gemeindepyschatrie
- BeFaMed – Ihr Wundexperte
- BEMER Int. AG
- Charibun – Zentrum für geistiges und energetisches Heilen
- Collagenelixir Rebecca Pfeiffer
- Deutsche Rheuma-Liga öAG Bad Marienberg
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Betzdorf und Bad Marienberg
- Deutscher Psoriasis Bund e. V. Regionalgruppe Mündersbach / Westerwald
- Die Mühlenbäcker
- Die Onkomütze – Interessengemeinschaft
- DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- DRK Kreisverband Westerwald e. V.
- DRK Seniorenzentrum Sonnenhof
- Elke Pinheiro – KristallKlar Coaching
- ETH Meditec GmbH
- Flick Gesunde Schuhe und Orthopädienschuhtechnik
- Frauen gegen Gewalt e. V.
- Freundeskreis Westerwald Verein für Suchtkrankenhilfe
- Gesundheitsoptimierung Petra Jung
- Harmonie und Wohlbefinden – Heike Wasserheiß
- Hörgeräte Habig
- Hyla (Saskia Leischmidt & Anja Luck)
- Institut für Gesundheitsförderung
- Kneipp-Verein Bad Marienberg e. V.
- KONZIO\*  
\*Coaching, Beratung, Training und Seminare
- Lebenshilfe Westerwald e. V.
- Lichtweg – Raum für Gesundheit
- MarienBad GmbH
- Naturheilpraxis in Balance Gisela Peters, Heilpraktikerin
- Naturheilpraxis Iris Decker
- Naturheilpraxis Nicola Winkler
- newcare homes Neustadt
- Osteoporose Landesverband RLP
- Pflegestützpunkt Bad Marienberg
- PraNeoSieg – Praxisorientierte neue Homöopathie – Geistheilung
- proWIN (Matthias Buchner)
- Reformhaus Steinebach
- Regionale Diakonie Westerwald
- RescueGroup Westerwald e. V.
- Schwebewerk GmbH & Co. KG, orthopädische Schlafsysteme
- Sozialverband Deutschland, Ortsverband Unnau
- Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz e. V., Ortsverband Bad Marienberg
- thera-com Sprachtherapie Rana
- Thermomix Bettina Hess
- Tourist-Information Bad Marienberg
- Vitalshop Pareski
- Westerwaldverein Bad Marienberg
- Zweithaar-Beratung Schmidt Inh. Bettina Petinopoulos

## 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](http://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 Joachim Türk, Vizepräsident des Kinderschutzbundes Deutschland

### Vorträge im Vortragssaal I (oben)

- 11:00 Uhr** **Schmerzen in den großen Gelenken: Behandlungsmöglichkeiten von konservativ bis zur Endoprothese**  
Dr. Matiar Farnouche, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 12:00 Uhr** **Moderne Behandlungsverfahren von Bauchdeckenbrüchen**  
Dr. med. Csaba Lovas, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- 13:00 Uhr** **„Kerngesund und kugelrund“? Übergewicht bei Kindern vorbeugen**  
Dr. med. Eduard Morstadt, Allgemeinmediziner / Kneipparzt, Bad Marienberg
- 14:00 Uhr** **Heilstollentherapie bei Long- und Post-Covid**  
Dr. Joachim Schwarz, Präsident des Deutschen Heilstollenverbandes
- 15:00 Uhr** **Koronare Herzerkrankung: Ursachen, Risiken, Prävention**  
D. univ. Alep. Hazem Zakri, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- 16:00 Uhr** **Resilienzförderung und Suchtprävention für und mit Kindern und Jugendlichen**  
Reiner Kuhmann, Regionale Diakonie, Suchtprävention Westerbürg

### Vorträge im Vortragssaal II (unten)

- 11:30 Uhr** **Zeigt her eure Füße – gesunde Kinderfüße**  
Luisa Dornseifer, Physio Atelier
- 12:30 Uhr** **Bewegung im (Schul-) Alltag – so einfach ist Bewegung!**  
Joshua Rosenkranz & Lena Melchert, UnternehmensWert und Physio Atelier
- 13:30 Uhr** **Spezielle Psychotraumatheorie mit Kindern und Jugendlichen**  
Bea Vogt, Praxis Bea Vogt
- 14:30 Uhr** **Stress und Ernährung: Gesunde Strategien für Körper und Geist**  
Nicole Schneider, KONZIO – Coaching, Beratung, Training und Seminare
- 15:30 Uhr** **DRK Home&Go – Sicherheit für Zuhause und unterwegs**  
Steffen Reineck, Leiter DRK Hausnotruf, DRK Kreisverband Westerbürg e. V.
- 16:30 Uhr** **Achtsamkeit: Bewusst im Leben – gelassen im Alltag**  
Manuel Schneider, KONZIO – Coaching, Beratung, Training und Seminare

## Vorträge und Workshops in der Bibliothek (unten)

- 11:00 Uhr** **Ganzheitliches Gedächtnistraining für jeden**  
Carmen Petri, Kneipp-Verein
- 12:00 Uhr** **Workshop: (Gesunde) lustige Pausenbrote (Dauer ca. 45 bis 60 Minuten)**  
Antje Reeh, Kneipp-Verein
- 13:30 Uhr** **Vorteile und Chancen von tiergestützter Therapie – mit Therapiehund Rosi**  
Lara Schmidt, Physio Atelier
- 14:30 Uhr** **Zu viel Gefühl?! Ursachen von emotionalem Stress und die Auswirkungen**  
Elke Pinheiro, KristallKlar Coaching für Körper, Geist und Seele
- 15:30 Uhr** **Fit und vital ins Frühjahr durch Heilfasten**  
Alexandra Raabe, Kneipp-Verein
- 16:30 Uhr** **Kids Collection „Rund ums Thema Kindergesundheit und Emotionen“**  
Jasmin Nikolay-Schneeweis, Aromafachberaterin

## Workshops im Ruheraum (unten)

- 11:00 Uhr** **Vinyasa-Yoga – aktiv entspannen**  
Mirjam Schütz, UnternehmensWert
- 11:30 Uhr** **Power4Kids**  
Mirjam Schütz, UnternehmensWert
- 12:00 Uhr** **Klingende Fantasiereise für Kinder ab 8 Jahren**  
Monika Brado-Stahl, Klang & Massagewerk
- 12:45 Uhr** **Klingende Fantasiereise für Erwachsene**  
Monika Brado-Stahl, Klang & Massagewerk
- 13:30 Uhr** **Kinder-Yoga**  
Luisa Dornseifer, Physio Atelier
- 14:00 Uhr** **Bewegte Kinder (Dauer ca. 45 bis 60 Minuten)**  
Antje Reeh, Kneipp-Verein
- 15:30 Uhr** **Tiergestützte Therapie mit unserem Therapiehund Rosi**  
Lara Schmidt, 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.



## Erweitertes Ausstellerverzeichnis



**BeFaMed – Ihr Partner für professionelle Wundversorgung**

BeFaMed ist Ihr Wundexperte, spezialisiert auf die **Therapie** und die **Behandlung chronischer Wunden**. Examiniertes medizinisches Fachpersonal setzt konsequent auf Qualität und auf die Zufriedenheit unserer Kunden und Partner.

---

Besuchen Sie uns auf der Gesundheitsmesse in Bad Marienberg.  
**Gerne beraten wir Sie an unserem Stand.**

BeFAMed  
Rosenstraße 17  
56575 Weißenthurm  
02637 9432180



**Eine Therapie ohne Medikamente und Nebenwirkungen**

Lernen Sie die „**Physikalische Gefäßtherapie BEMER®**“ und ihre einmalige Wirkung an unserem Stand kennen.

Sie verbessert die eingeschränkte Gefäßbewegung, die Durchblutung in der Mikrozirkulation und aktiviert damit die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Wir informieren Sie gerne und laden Sie zum Ausprobieren ein.

Partner der BEMER Int AG  
Stefan Carbonari  
Pommernstraße 14  
61381 Friedrichsdorf  
0163 4138870



**Kurzscan zeigt Möglichkeiten der Wellanalyse**

- Mit der Wellanalyse (**Bioresonanzgerät**) können Ursachen für gesundheitliche Probleme herausgefunden und bearbeitet werden, sodass der Körper in die Selbstheilung gehen und gesund werden kann.
- Ein **Ganzkörperscan (LOS)** vor Ort zeigt an, ob die Werte im grünen Bereich liegen, zu niedrig / zu hoch sind.
- Zusätzlich werden auch Sitzungen mit **Quantenheilung** angeboten.
- Pendel, ätherische Öle, Bücher und mehr können käuflich erworben werden.

Zentrum für geistiges und energetisches Heilen  
Romberger Str. 23  
51545 Waldbröl  
Tel. 0170 1879052



**Diakonisches Werk Westerwald**

Hergenrother Straße 2a  
56457 Westerburg  
Tel. 02663 9430-0  
[www.diakonie-westerwald.de](http://www.diakonie-westerwald.de)

Die Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Westerwald stellt Folgendes vor:

- **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung** für Menschen mit Behinderung, Angehörige, oder von Behinderung bedrohte Menschen zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe
- **Sucht- und Drogenberatung**  
Wege ändern – Leben gewinnen

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



**die Mühlenbäcker**  
MEIN STÜCK HEIMAT

Die Mühlenbäcker Rudolf Jung  
Bismarckstraße 27a  
Marienberger Str. 26a  
56470 Bad Marienberg

An unserem Stand dürfen Sie unser Vollwert-, Chia- und Dinkelsortiment gerne probieren und erhalten auf diese Produkte einen Preisnachlass von 10 % - **1 Punkt**

Genießen Sie bei einer Tasse Kaffee die Gesundheitsmesse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Erweitertes Ausstellerverzeichnis



**Deutsches Rotes Kreuz**

DRK Kreisverband  
Westerwald e. V.  
Langenhahner Str. 1  
56457 Westerburg

**Mehr als Rettungsdienst und Pflegeeinrichtungen!**

- + **Alleine daheim?** Hausnotruf und Menü-Service.
- + **Fernweh?** Betreutes Reisen.
- + **Pflegebedarf?** Ambulanter Pflegeservice.
- + **Fahrt notwendig?** Fahrdienst.

**Erfahren Sie mehr über den DRK Kreisverband Westerwald e. V. und seine Angebote!**

WIR FÜR SIE



**DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg**

Gesund werden · Gesund bleiben  
Bescheid wissen

Altenkirchen  
Leuzbacher Weg 21  
57610 Altenkirchen  
Telefon (0 26 81) 88-0  
[www.drk-kh-altenkirchen.de](http://www.drk-kh-altenkirchen.de)

Hachenburg  
Alte Frankfurter Straße 12  
57627 Hachenburg  
Telefon (0 26 62) 85-0  
[www.drk-kh-hachenburg.de](http://www.drk-kh-hachenburg.de)

**An unserem Messestand erhalten Sie:**

Informationen im Bereich der **Kinder- und Jugendpsychiatrie:**

- Therapiekonzepte und Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Erlebnispädagogik
- Ergotherapie

Kompetentes Fachpersonal steht Ihnen an diesem Tag sehr gerne für Informationen und Beratungen zur Verfügung.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Informieren Sie sich auch bei den **Vorträgen unserer Ärzte** zu den Themen **"Moderne Behandlungsverfahren von Bauchdeckenbrüchen"** und **"Koronare Herzerkrankung: Ursachen, Risiken, Prävention!"**

Bismarckstr. 37  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661-939247



**Gut zu Fuß - Mit uns bleiben Ihre Füße fit!**

An unserem Stand bieten wir in diesem Jahr:  
**3D-Fußscan, digitale Fußdruckmessung, Fußgymnastik**

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](http://www.flurhof-fischer.de)

**Produkte aus eigener Herstellung nach Bioland-Richtlinien**

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 vom schottischen Hochlandrind
- Suppenhühner, Hühnerbrühe, Hühnerfrikassee
- Apfelsaft

**Ganz neu:**  
Werden Sie Hühnerpate und nehmen Sie aktiv am Landleben teil! Informationen dazu in unserem Hoffladen.






## Erweitertes Ausstellerverzeichnis



Freundeskreis  
für Suchtkrankenhilfe  
Freundeskreis Westerwald  
Verein für Suchtkrankenhilfe  
Ringstraße 2  
57627 Marzhausen  
Tel. 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](http://www.freundeskreis-westerwald.de)

**KONZIO\***

KONZIO  
Am Holzberg 2  
57629 Atzelgift  
Tel. 01516 8405975

Wir unterstützen Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen, die ihre Ziele erreichen, Krisen meistern sowie Arbeit & Leben organisieren möchten.

Unser Ziel ist Menschen zu befähigen, ihre individuellen Talente, Möglichkeiten und Stärken im Leben erfolgreich einzusetzen. Dies tun wir im täglichen Leben, bei der Arbeit und bei ganz persönlichen Anliegen.

Beachten Sie unsere Vorträge am Nachmittag auf der Gesundheitsmesse.

**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](http://www.kristallklar-coaching.de)



Lichtweg -  
Raum für Gesundheit  
Adolfstraße 2  
56457 Westerburg  
Tel. 0171 277656

**ENTDECKEN SIE DAS ENERGIESYSTEM DES MENSCHEN**

Behandlungstechniken und Möglichkeiten, die im Lichtweg angeboten werden, z. B. Bioenergie, das HiddenMind-Protokoll und kreative Kinesiologie, können als verkürzte "Schnupper"-Sitzungen direkt vor Ort erlebt werden.

Eine Auswahl an **Orgoniten** steht für Sie auf der Messe zum Kauf bereit. Oder bestellen Sie sich einfach Ihren personalisierten Orgoniten. Der Lichtweg berät Sie sehr gerne.



Naturheilpraxis Iris Decker  
Westerburgerstraße 7  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 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](http://www.hp-iris-decker.de)

## Erweitertes Ausstellerverzeichnis



newcare homes Neustadt  
Am Stein 20  
56479 Neustadt  
Tel. 02664 99570  
neu-info@newcare.de

Besuchen Sie unseren Stand an der Gesundheitsmesse. Dort informieren wir Sie gerne über unser Angebot.

**Ein Haus so bunt wie das Leben.**

Jeder Mensch ist ein Einzelstück. So auch unser Haus in Neustadt mit seinem einzigartigen Wohnkonzept. Gelesen im schönen Westerwald entdecken Sie hier viele heimatische Elemente: den berühmten Westerwaldsteig, gemütliche Sitzgelegenheiten, gepflasterte Wege, Bäume oder Straßenlampen. Ein kleiner Kirmesplatz im Innenhof bildet ein buntes Zentrum.



thera-com Sprachtherapie Rana  
Bismarckstr. 7  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661 9369048

Besuchen Sie meinen Stand an der Gesundheitsmesse und informieren Sie sich über die **BEHANDLUNG ALLER LOGOPÄDISCHEN STÖRUNGSBILDER.**

**Sprachtherapie für Kinder:**

- Sprachentwicklungsverzögerungen / -störungen
- Myofunktionelle Störungen
- Schriftsprachstörung (LRS)

**Sprachtherapie für Erwachsene:**

- Stimmtherapie
- Aphasie
- Schlucktherapie
- u. v. m.

**Zweithaar-Beratung Schmidt**

Hachenburger Str. 2  
57580 Gebhardshain



[friseur-zweithaar-schmidt.de](http://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](http://www.badmarienberg.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN**

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





## leichter leben wochen 2024 vom 14. Februar bis 5. April

### Mit Familie und Spaß durch die Fastenzeit

Sieben Wochen auf die Lieblingsschokolade, das Glas Rotwein zum Essen, den deftigen Sonntagsbraten verzichten – so sieht die religiös geprägte Fastenzeit aus. Der heutige Sinn besteht darin, auf bestimmte, lieb gewordene Gewohnheiten zu verzichten und den Speiseplan anzupassen, damit sich Ihr Körper regenerieren kann.



Tun Sie also Gutes für Körper, Geist und Seele. Nutzen Sie die **leichter leben wochen** doch einfach für einen spielerischen Wettbewerb. Wer es in den sieben Wochen schafft, nicht zu spät ins Bett zu gehen, dem winkt ein Preis. „Sieben Wochen ohne ...“ muss nicht sieben Wochen ohne Schokoriegel oder Gummibärchen bedeuten.



Versuchen Sie in dieser Zeit aus dem hektischen Alltag auszubrechen: Gemeinsame Spiele mit Ihren Kindern, statt Fernseher oder Konsole, zusammen Kochen, statt alleine Essen! Entdecken Sie mit Ihren Kindern zum Beispiel die vielseitige, vegetarische Küche oder probieren Sie neue Gerichte aus. Zeigen Sie Ihren Kindern, wie lecker gesundes Essen sein kann.

Erledigen Sie einmal bewusst die Aufgaben, die keinen Spaß machen und daher oft liegen bleiben. Nutzen Sie die Zeit, um alten Ballast loszuwerden. Schaffen Sie Platz für neue Dinge. Werden Sie kreativ. Lassen Sie sich von der Fantasie Ihres Nachwuchses inspirieren. Oder nehmen Sie eines der zahlreichen Angebote während der **leichter leben wochen** vom 14. Februar bis zum 5. April 2024 in Anspruch. Es lohnt sich!

Besuchen Sie die Vorträge zu interessanten Themen wie Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Erleben Sie, wie gut Ihrem Körper Bewegung und sportliche Aktivitäten tun. Motivieren Sie Ihre Lieben zum Mitmachen. Profitieren Sie von den vielfältigen Sonderangeboten der Leichter-Leben-Partner in und um Bad Marienberg.

Halten Sie Ihre Erfolge in dem Teilnehmerpass fest und steigern Sie Ihr Wohlbefinden Punkt für Punkt. Zwei Teilnehmerpässe finden Sie in diesem Programmheft auf Seite 25 und 26. Sammeln Sie Stempel bei den Partnern der **leichter leben wochen**. Als Beleg für Ihre Aktivitäten erhalten Sie je einen oder mehrere Sammelpunkte in Ihren Teilnehmerpass. Machen Sie mit und werden Sie fit!

## 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 12. April 2024 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 24

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





## FEBRUAR

- SO 18.** **Bad Marienberger Gesundheitsmesse**  
 ⌚ 10:00 - 18:00 Uhr Ⓜ Eintritt frei  
 🏠 Forum im Schulzentrum ①
- DI 20.** **Darmgesund?! - Rund um Ernährung, einen gesunden Darm, Darmsanierung XX**  
 ⌚ 19:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- MI 21.** **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Was können sie leisten? X**  
 ⌚ 18:00 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Ev. Gymnasium ②  
 📞 Malteser Hilfsdienst e. V. / 06435 1212
- DO 22.** **Alltägliche Beschwerden natürlich behandeln X**  
 ⌚ 19:00 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Buchhandlung Millé ③  
 📞 Iris Decker ☎ 02661 9844892
- Wunderpflanze Aloe Vera – Pflanzenbild und was sie bewirken kann XX**  
 ⌚ 19:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 PeJuKa ⑩  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- SA 24.** **Erste-Hilfe-Ausbildung XX**  
 ⌚ 09:00 Uhr Ⓜ 50 € / Anmeldung  
 🏠 Ev. Gymnasium ②  
 📞 Malteser Hilfsdienst e. V. / 06435 1212
- Structogram – Bio-Strukturanalyse, Selbst- und Menschenkenntnis XXX**  
 ⌚ Sa und So, 09:30 - 18:00 Uhr  
 Ⓜ Auf Anfrage / Anmeldung  
 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪  
 📞 Peter Jonny Hofer ☎ 0171 2777656
- „Kinderwunschgefühle“ – für Menschen mit Kinderwunsch XXX**  
 ⌚ 10:00 Uhr Ⓜ 44,99 € / Anmeldung  
 🏠 Creativstudio „Lebedame“ ⑫  
 📞 Carina Häbel ☎ 0173 7801725
- DI 27.** **Darmsanierung und Darmgesundheit XXX**  
 ⌚ 10:30 - 17:30 Uhr Ⓜ 150 € / Anmeldung  
 🏠 Online-Seminar  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078

- DI 27.** **Infoveranstaltung für Osteopathie X**  
 ⌚ 19:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Online-Seminar  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- Männergesundheit – Was braucht der Mann, um fit zu bleiben? XX**  
 ⌚ 19:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- DO 29.** **Grundkurs: Klangmassage XXX**  
 ⌚ 11:30 Uhr Ⓜ 260 € / Anmeldung  
 🏠 Paracelsus Heilakademie, Siegen ⑬  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- „IMMUNSYSTEM – aber bitte“ Was kann ich tun? XXX**  
 ⌚ 19:00 Uhr Ⓜ 5 € / Anmeldung  
 🏠 DGH Lautzenbrücken ⑭  
 📞 C. Borgmann-Strunk ☎ 0171 7235042

## MÄRZ

- SO 03.** **Gelassenheit in allen Lebenslagen XX**  
 ⌚ 14:00 Uhr Ⓜ 85 € / Anmeldung  
 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪  
 📞 Manfred Vogel ☎ 0171 2777656
- MI 06.** **Der Weg zur Rente XX**  
 ⌚ 18:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Sitzungsraum Rathaus BM ⑤  
 📞 VDK Ortsverband BM ☎ 02661 7429
- DO 07.** **„INTERVALLFASTEN“ – wie macht es Sinn und was bringt es? XXX**  
 ⌚ 19:00 Uhr Ⓜ 5 € / Anmeldung  
 🏠 DGH Lautzenbrücken ⑭  
 📞 C. Borgmann-Strunk ☎ 0171 7235042
- FR 08.** **EFT - Behandlung mit ätherischen Ölen X**  
 ⌚ 18:30 Uhr Ⓜ 20 € / Anmeldung  
 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪  
 📞 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656
- MO 11.** **Männergesundheit – Was braucht der Mann, um fit zu bleiben? XX**  
 ⌚ 19:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078

- DI 12.** **Workshop Klangschaalen und Gong XX**  
 ⌚ 19:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 PEJUKA Verlag und Vertrieb ⑩  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- DO 14.** **Qi Gong und Tai Ji Schnupperkurs XX**  
 ⌚ 18:00 Uhr Ⓜ 15 € / Anmeldung  
 🏠 Naturheilpraxis Nicola Winkler ⑮  
 📞 Nicola Winkler ☎ 0178 7806131
- SA 16.** **Qi Gong Wochenendkurs - „Die 6 heilenden Töne“ XXX**  
 ⌚ 09:00 Uhr Ⓜ 140 € / Anmeldung  
 🏠 Naturheilpraxis Nicola Winkler ⑮  
 📞 Nicola Winkler ☎ 0178 7806131
- SO 17.** **Pendeln & Kinesiologie I XXX**  
 ⌚ 10:00 Uhr Ⓜ 111 € / Anmeldung  
 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪  
 📞 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656
- DI 19.** **Darmgesund?! - Rund um Ernährung, einen gesunden Darm, Darmsanierung XX**  
 ⌚ 09:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- MI 20.** **Abnehmen und Rauchentwöhnung XX**  
 ⌚ 09:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Praxis für Heilkunde Y. Weingarten ⑩  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078
- Vortrag Erben und Vererben X**  
 ⌚ 18:00 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Ev. Gymnasium ②  
 📞 Malteser Hilfsdienst e. V. / 06435 1212
- Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen von doterra X**  
 ⌚ 20:00 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 Lichtweg-Raum für Gesundheit ⑪  
 📞 J. Nikolay-Schneeweis ☎ 0171 2777656
- SA 23.** **Erste-Hilfe-Ausbildung XX**  
 ⌚ 09:00 Uhr Ⓜ 50 € / Anmeldung  
 🏠 Ev. Gymnasium ②  
 📞 Malteser Hilfsdienst e. V. / 06435 1212
- SA 23.** **Kinesiologie II XXX**  
 ⌚ 10:00 Uhr Ⓜ 180 € / Anmeldung  
 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪  
 📞 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656

- DO 28.** **Tierkommunikation – So viel mehr als ein Gespräch ... X**  
 ⌚ 19:00 Uhr Ⓜ Spendenbasis  
 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪  
 📞 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656

## APRIL

- DI 02.** **Wunderpflanze Aloe Vera – Pflanzenbild und was sie bewirken kann XX**  
 ⌚ 19:30 Uhr Ⓜ kostenlos / Anmeldung  
 🏠 PeJuKa ⑩  
 📞 Yvonne Weingarten ☎ 02661 206078

## BAD MARIENBERGER VERANSTALTUNGORTE

- ① Forum im Schulzentrum, Kirburger Str.
- ② Ev. Gymnasium, Erlenweg 5
- ③ Buchhandlung Millé, Bismarckstr.10
- ④ Kleine Sporthalle, Kirburger Str.
- ⑤ Rathaus (Stadtverwaltung), Büchtingstr. 3

## WEITERE VERANSTALTUNGSORTE

- ⑩ Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten  
PeJuKa Verlags- und Vertriebs UG  
Hinterm Zaun 9, 56462 Höhn
- ⑪ Lichtweg – Raum für Gesundheit  
Adolfstr. 2, 56457 Westerburg
- ⑫ Creativstudio „Lebedame“  
Dorfweise 16, 57648 Unnau
- ⑬ Paracelsus Gesundheitsakademie Siegen  
Birlenbacher Hütte, 57078 Siegen
- ⑭ Dorfgemeinschaftshaus Lautzenbrücken  
Hauptstr. 11, 56472 Lautzenbrücken
- ⑮ Mehrzweckhalle Lautzenbrücken  
Hauptstr. 11a, 56472 Lautzenbrücken
- ⑯ Naturheilpraxis Nicola Winkler  
Im Trift 12, 56479 Hellenhahn-Schellenberg

## Erklärung der Symbole

- ⌚ Beginn 🏠 Ort Ⓜ Kosten mit Teilnehmerpass
- 📞 Referent / Veranstalter ☎ Telefonnummer
- X Anzahl Punkte im Teilnehmerpass

# Wöchentliche Termine

## WÖCHENTLICH FÜR KINDER

### Gesundes Frühstück in unseren Kitas

- 🕒 Montag bis Freitag
- 🏠 Kita „Clowngesicht“, Stauffenberggring 1
- 🏠 Kita Pestalozzistraße, Pestalozzistraße
- 🏠 Kita „Weltentdecker“, Bismarckstraße 88

## WÖCHENTLICH

### Lauftreff X pro Lauf

- 🕒 sonntags, 09:00 Uhr € kostenlos
- 🕒 dienstags, 16:00 Uhr (ab 31.03.: 18:00 Uhr)
- 🕒 freitags, 16:00 Uhr (ab 31.03.: 18:00 Uhr)
- 🏠 Friedhof Langenbach, Bad Marienberg
- 👤 Heinz Cappel, WSG ☎ 02661 6755

### HOOP IN THE GROUP – Hula-Hoop-Kurs XXX

- 🕒 montags, 18:30 - 19:30 Uhr € 3 x für 15 €
- 🏠 Michael-Ende-Schule, Bad Marienberg ④
- 👤 Mirjam Schütz ☎ 0151 12759516

### Rehasport für Jeden XXX

- 🕒 mittwochs, 8:30 - 9:15 Uhr € 3 x für 15 € und 18:30 - 19:15 Uhr
- 🏠 Mehrzweckhalle Lautzenbrücken ⑮
- 👤 Mirjam Schütz ☎ 0151 12759516

### Rücken-Fit XXX

- 🕒 dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr € 3 x für 15 €
- 🏠 Mehrzweckhalle Lautzenbrücken ⑮
- 👤 Mirjam Schütz ☎ 0151 12759516

### Vinyasa – Yoga für Einsteiger XXX

- 🕒 mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr € 3 x für 15 €
- 🏠 Mehrzweckhalle Lautzenbrücken ⑮
- 🕒 donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
- 🏠 Michael-Ende-Schule, Bad Marienberg ④
- 👤 Mirjam Schütz ☎ 0151 12759516

## TERMINE ALLE 2 WOCHEN

### Schamanische Reise XX

- 🕒 ab 19.02., alle 2 Wochen montags, 19:00 Uhr € 30 €
- 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
- 👤 Stefanie Kraemer ☎ 0171 2777656

### Meditatives Gestalten - Seelenstühle XX

- 🕒 ab 22.02., alle 2 Wochen donnerstags, 18:30 Uhr € 92 € (inkl. Materialkosten)
- 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
- 👤 Anke E. Drumm ☎ 0171 2777656

### Selbsthilfegruppe: „Gemeinsam-Anders“ X

- 🕒 ab 02.03., alle 2 Wochen samstags, 19:00 Uhr € kostenlos / Spende erwünscht
- 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪

### Afrikanisches Trommeln XX

- 🕒 ab 26.02., alle 2 Wochen montags, 19:00 Uhr € 75 €
- 🏠 Lichtweg – Raum für Gesundheit ⑪
- 👤 Manfred Schückel ☎ 0171 2777656

## WEITERE VERANSTALTUNGSORTE

- ④ **Sporthalle der Michael-Ende-Schule**  
Erlenweg 2a, Bad Marienberg
- ⑪ **Lichtweg – Raum für Gesundheit**  
Adolfstr. 2, 56457 Westerburg
- ⑮ **Mehrzweckhalle Lautzenbrücken**  
Hauptstr. 11a, 56472 Lautzenbrücken

### Erklärung der Symbole

- 🕒 Beginn 🏠 Ort € Kosten mit Teilnehmerpass
- 👤 Referent / Veranstalter ☎ Telefonnummer
- X Anzahl Punkte im Teilnehmerpass

## Alle Informationen zu den leichter leben wochen gibt es im Internet!

Auf der Internetseite sehen Sie alle Details und nützliche Informationen zu den Angeboten der **leichter leben wochen** Partner, wie zum Beispiel Termine für Vorträge und Workshops, auf einen Blick.

[www.gesundheitsmesse-badmarienberg.de/LLW](http://www.gesundheitsmesse-badmarienberg.de/LLW)



**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
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.atlaspport.de



## Partner der leichter leben wochen

**ATLAS  
SPORT**

Gartenstraße 47  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661 7081

### Vergünstigte Tageskarte

Fitness- und Gerätetraining, Ausdauertraining und Gruppenkurse (Wirbelsäulengymnastik, Les Mills)  
für nur 9,90 € - **1 Punkt**

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

Bismarckstr. 37  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661-939247

**FLICK  
GESUNDE SCHUHE**

### Unsere Wochen für alle mit Rücken- oder Fußbeschwerden:

Buchen Sie einen Gratis-Fußcheck  
und erhalten Sie **1 Punkt**.

Unsere Socken speziell für Diabetiker.  
Pro Kauf erhalten Sie **1 Punkt**.



Carina Häbel Coaching  
In der Dorfweise 16  
57648 Unnau  
Tel. 0173 7801725

### KINDERWUNSCHGEFÜHLE loslassen - visualisieren - erleben

**Workshop für Menschen im Kinderwunsch** am **24.02.24** von **10-14 Uhr**  
im Kreativstudio "Lebedame" in Unnau.

**Auf 10 Personen begrenzt, 44,99 € p. P. inkl. Snacks & Getränke.**

**Inhalt:** Tipps für mehr Leichtigkeit, Live-Übungen mit den Teilnehmern,  
Ernährung & Bewegung im Kinderwunsch, sowie Fragen & Antworten



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

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

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

**Vorträge** im Dorfgemeinschaftshaus Lautzenbrücken,  
Hauptstraße 11, 56472 Lautzenbrücken.  
Anmeldung unter 0171 7235042 erforderlich.

**„IMMUNSYSTEM – aber bitte!“ – Was kann ich tun?**  
29.02., 19:00 Uhr, 5,- € - **3 Punkte**

**Intervallfasten – Wie macht es Sinn und  
was bringt es?**  
07.03., 19:00 Uhr, 5,- € - **3 Punkte**

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien

Paracelsus  
Gesundheitsakademie Siegen  
Birlenbacher Hütte 4  
57078 Siegen  
Tel. 0271 7711101

**Kostenfreier Probeunterricht Heilpraktiker Psychotherapie, Monika Kirst**  
19.02., 17:30-22:00 Uhr - **1 Punkt**

**Tag der offenen Tür, Yvonne Weingarten**  
23.02., 17:00-19:00 Uhr - **1 Punkt**

**Klangmassage – Grundkurs**  
29.02.-01.03., 11:30-19:00 Uhr und 9:00-17:00 Uhr, 260,- €, 18 Stunden - **4-5 Punkte**

**Naturheilkunde: Darmsanierung & Darmgesundheit - Online-Seminar, Yvonne Weingarten**  
27.02., 10:30-17:30 Uhr, 150,- €, 8 Stunden - **3 Punkte**

**Kostenfreie Infoveranstaltung für Osteopathie - Online-Seminar, Yvonne Weingarten**  
27.02., 19:30 Uhr - **1 Punkt**

**Hehl's  
BACKHAUS**

www.backhaus-hehl.de

Bismarckstr. 7 • Bad Marienberg  
Tel.: 02662 9176120

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

Dieses Angebot gilt während der „Leichter Leben Wochen“ vom  
14. Februar bis 5. April 2024 in unserem Café in Bad Marienberg.

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

**die Mühlenbäcker**  
MEIN STÜCK HEIMAT

Die Mühlenbäcker Rudolf Jung  
Bismarckstraße 27a  
Marienberger Str. 26a  
56470 Bad Marienberg

### Während der „Leichter Leben Wochen“ erhalten Sie:

Vollwert-, Chia- und Dinkelprodukte zum Aktionspreis - **1 Punkt**

Am 18.02.2024 dürfen Sie unsere Vollwert-, Chia- und Dinkelprodukte auf  
der Gesundheitsmesse gerne probieren und erwerben - **1 Punkt**

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

**Klang & MassageWERK**  
Monika Jex

Hainstraße 4  
56479 Oberroßbach  
Mobil 0170 7664048  
www.klang-massagewerk.de

Unsere Haut ist das Organ mit einer eigenen Intelligenz. Die Berührungen sind somit  
unverzichtbar für unsere 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 Aromaölen** oder **Moor-  
packungen** für eine richtig gute Auszeit - **2 Punkte**

Vereinbaren Sie Ihren Termin bitte vorher telefonisch.  
**02667 2342971**

**Osterkamp**  
Frische Vielfalt für mich!  
Steffen Osterkamp e. K.  
Marienberger Straße 26a  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661 9173626

### „Leichter Leben Wochen“-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**.

**KONZIO\***

KONZIO  
Am Holzberg 2  
57629 Atzelgift  
Tel. 01516 8405975

Jeweils **25 % Rabatt** auf die Kursgebühren für:

- 4 Wochen **Meditationskurs für Einsteiger** 15.02.- 07.03.2024
- 4 Wochen **Meditationskurs für Männer** 20.02.- 12.03.2024
- „Bewusst(er) Leben“ – **Seminar zur alltäglichen Achtsamkeitspraxis:**  
Bewegung, Ernährung, Geistesruhe 05.04. - 07.04.2024
- „Locker leichter werden“ – 5 Wochen **Kursprogramm zur  
nachhaltigen Gewichtsreduktion** ab 09.04.2024



## Partner der leichter leben wochen

**Malteser**  
...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](http://www.malteser-westerwald.de)

**MarienBad**

Bismarckstraße 65  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661 1300

**BASALTSTEINMASSAGE\* 10 % Rabatt!**  
25 Minuten nur **24,75 € - 1 Punkt**  
60 Minuten nur **44,10 € - 2 Punkte**  
\*Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.

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

Pro Eintritt ins **Schwimmbad** oder die **Sauna - 1 Punkt**

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

**MSM FOTO-TEAM**

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.

**Naturheilpraxis Nicola Winkler**  
Im Trift 12  
56479 Hellenhahn-Schellenberg  
Tel. 0178 7806131  
[naturheilpraxis-winkler@outlook.de](mailto:naturheilpraxis-winkler@outlook.de)  
[www.naturheilpraxis-winkler.de](http://www.naturheilpraxis-winkler.de)

**Qi Gong Wochenendkurs "Die 6 heilenden Töne" - 5 Punkte**  
Ein wertvolles **Seminar** zur **Gesundheitserhaltung** und zur **Selbsthilfe** bei bestehenden Erkrankungen jeglicher Art. Es wird neben dem Erlernen von **Körperübungen** viel Wissen über Krankheiten aus **traditionell chinesischer Sichtweise** weitergegeben. Inklusives Nachschlagewerk "Welche Übung bei welcher Erkrankung" für zu Hause.

**Der Kurs findet am 16.03. (9-17 h) und 17.03. (9-12 h) in Seck statt.**  
**Schnupperkurs "Qi Gong & Tai Ji" - 2 Punkte**  
**Der Schnupperkurs findet am 14.03. um 18 Uhr in Seck statt.**  
Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

**PHYSIO Atelier**  
Praxis für Physiotherapie Lena Melchert

Bismarckstraße 22 u. 28  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661 3830  
Mobil 0175 2366121  
[info@physio-bad-marienberg.de](mailto:info@physio-bad-marienberg.de)

**Wohlfühl-Angebote\*:**  
**3 Wellness-Massagen à 30 Min. insgesamt 85 € - 3 Punkte**  
**Hot Stone Massage 60 Min. für 65 € - 3 Punkte**

**Personaltraining\*:**  
**30 Min. für 30 € - 1 Punkt**  
**60 Min. für 60 € - 3 Punkte**  
\*Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.

**Schnupperkurse**  
**Vorbeikommen und mitmachen!**  
• HOOP IN THE GROUP – Hula Hoop  
• Rehasport für Jeden  
• Vinyasa – Yoga für Einsteiger  
• Rücken-Fit

Je **3 Stunden** für je **15 Euro - 3 Punkte**

**Praxis für Heilkunde Yvonne Weingarten**  
Heilpraktikerin & Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Hinterm Zaun 9 56462 Höhn  
Tel. 02661/206078  
[YvonneWeingarten@t-online.de](mailto:YvonneWeingarten@t-online.de)  
[www.Praxis-fuer-Heilkunde-Yvonne-Weingarten.de](http://www.Praxis-fuer-Heilkunde-Yvonne-Weingarten.de)  
Termine nach Vereinbarung

**„Leichter Leben Angebote“**  
Buch "Die Gummistiefel-Lady" - **2 Punkte**  
Das 2-monatige Online-Gruppen-Coaching "Dein Weg" - **5 Punkte**  
DEIN individuelles 6-Stunden-Coaching "Flieg wie ein Adler" - **5 Punkte**  
**Fordern Sie meine Flyer an!**

**Vorträge**  
**Darmgesund?!** Rund um einen gesunden Darm und Darmsanierung, 20.02., 19:30 Uhr und 19.03., 09:30 Uhr - **jeweils 2 Punkte**  
**Abnehmen und Raucherentwöhnung**  
Unterstützt mit Hypnose, Bioresonanz und anderen Methoden, 26.02., 09:30 Uhr - **2 Punkte**  
**Männergesundheit** – Was braucht der Mann um fit zu bleiben? 11.03., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

**PEJUKA**

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

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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch nach vorheriger Anmeldung!**

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**  
• Acala Wasserfilter - **5 Punkte**  
• Produkte von Forever Living oder P. Jentschura - **5 Punkte**  
• Zirbenholzprodukte - **2 Punkte**  
• Oma Klaras Kochbuch, Die Gummistiefel-Lady oder Hellenhahner Anekdoten - **2 Punkte**

**Workshops:**  
**Wunderpflanze Aloe Vera – Pflanzenbild und was sie in unserem Organismus bewirken kann.**  
Do., 22.02. um 10:30 Uhr und Mo., 03.04. um 19:30 Uhr - **jeweils 2 Punkte**

**Klangschalen und Gong**  
Di., 12.03., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

**Reformhaus**

**Steinebach**  
Bismarckstraße 2  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661 5790

**Gesunde Gelenke**  
Wir bieten Ihnen viele Produkte für die **Gesunderhaltung Ihrer Gelenke.**  
Wir freuen uns, Sie zu einer **persönlichen Beratung** begrüßen zu dürfen.

Sichern Sie sich **10 % Rabatt** auf alle Produkte aus unserem **„Leichter Leben Sortiment“.**  
Je 10,- € Einkaufswert erhalten Sie **1 Punkt** in Ihren Teilnehmerpass.

[www.reformhaus-steinbach.de](http://www.reformhaus-steinbach.de)

**REWE:XL**  
Hundertmarkt  
DEIN MARKT

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!**

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

**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**



Vdk Ortsverband Bad Marienberg  
Europastr. 5  
56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661 7429

Besuchen Sie unseren kostenlosen Vortrag **"Der Weg zur Rente"** am **6. März um 18:30 Uhr** im Sitzungsraum des Rathauses Bad Marienberg - **2 Punkte**

Bitte melden Sie sich an.

**Impressum**

Redaktion:  
Rita Müller, Stadtverwaltung  
Hannah Matthiessen, Tourist-Information  
Björn Scheyer, MSM WERBUNG  
Kontakt Stadtverwaltung:  
Telefon: 02661 3111  
E-Mail: stadt@badmarienberg.de  
Schirmherr: Joachim Türk, Vizepräsident  
des Kinderschutzbundes Deutschland

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: © Andrii Zastrozhnov  
unsplash.com: © Lacey Williams, Jessica Rockowitz  
Fotostudio Röder-Moldenhauer

Anzeige



**Pass- und Bewerbungsfotos**

für den guten ersten Eindruck.

neueste Studioteknik



**SOFORT zum Mitnehmen**

**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 €

**teilnehmerpass**



leichter  
**leben**  
wochen  
bad marienberg

mach mit **werdfit!**

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

**punktesammeln**

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 Extrabonus.

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

**punktesammeln**

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 Extrabonus.

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  
**leben**  
wochen  
bad marienberg

mach mit **werdfit!**





## 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](http://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 11:00 - 14:00 UHR**

- Reichhaltiges Frühstück
- Verschiedene Vorspeisen & Hauptgerichte inkl. Beilagen
- Salatbuffet
- Dessert- & Käseauswahl

**26,50 € p. P. inkl. 1 Glas Sekt**

LANDHOTEL KRISTALL · Coethestraße 21 · 56470 Bad Marienberg  
Tel. 02661 / 9576-0 · [www.landhotel-kristall.de](http://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](http://www.marienbad-info.de) oder direkt bei telefonischer Anmeldung:  
**Tel. 02661 1300.**