

# Balance

Balance im Leben finden –  
für Körper, Geist und Seele

Gesundheit & Lebensqualität

Messe und  
Vorträge!



## Balance – informieren und mitmachen!

**Balance – Die Messe für Gesundheit und Lebensqualität bietet Ihnen:**

- Aussteller aus unterschiedlichsten Gesundheits- und Wellnessbereichen
- Vorträge in vier Konferenzräumen – weitere Infos inwendig
- Aktionsbühne mit interaktiven Workshops – mitmachen!
- kostenlose Gesundheits-Checks von Ausstellern
- Sport-Kuhn-Sternlauf zur Balance – alle machen mit!
- und vieles mehr!

### NEU! Fit mit VHS

Schnupperworkshops der VHS Offenburg sind im Eintrittspreis enthalten!

### Samstag, 23. März

- 11:30 Rückenfit
- 13:00 Zumba®
- 13:45 Tanzen durch die Welt
- 14:30 Hatha Yoga
- 15:15 Pilates

### Sonntag, 24. März

- 13:00 Pilates
- 13:45 Drums Alive
- 15:15 Hatha Yoga
- 16:00 Zumba®
- 16:45 Wirbelsäulentraining



**23. + 24. März 2013**  
**Oberrheinhalle, Offenburg**

## Kartenbestellung zur Balance

Karten erhalten Sie  
an allen bekannten Vorverkaufsstellen  
oder online auf [www.balance-offenburg.de](http://www.balance-offenburg.de)

 Messe  
Offenburg -  
Ortenau

in Kooperation mit

**Mittelbadische Presse**  
ZEITUNGEN DER ORTENAU

[www.balance-offenburg.de](http://www.balance-offenburg.de)

Oder kontaktieren Sie uns  
telefonisch unter **+49 (0) 781 - 9226-0**  
oder per E-Mail an [balance@messe-offenburg.de](mailto:balance@messe-offenburg.de)

Kommen Sie in Balance!

# Balance

Gesundheit & Lebensqualität

Einfach mitmachen -  
einfach fit machen

**INTERSPORT  
KUHN**

Sport-Kuhn-Sternlauf zur Balance am Samstag, 23. März

Treffpunkt bei Sport Kuhn: 12:00 Uhr

Warm-up: 12:30 Uhr

Start: 13:00 Uhr

Ankunft bei der Balance: 13:45 bis 14:15 Uhr

Das sportliche Event im März in Zusammenarbeit mit INTERSPORT Kuhn und dem ETSV Jahn Offenburg.

**Nordic Volking für Jedermann**

Gemeinsames Warm-up, eine ideale Strecke für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis mit anschließendem Stretching!



Oberrheinhalle,  
Messe Offenburg

Samstag, 23. März 2013

Sonntag, 24. März 2013

täglich 10 bis 18 Uhr



**Eintrittspreis** inkl. Vorträge und Workshops.

Karten sind online, telefonisch oder bei der Messe Offenburg-Ortenau erhältlich.

	1-Tagesticket	2-Tagesticket
<b>Vorverkauf</b>	<b>5 Euro</b>	<b>8 Euro</b>
<b>Tageskarte</b>	<b>6 Euro</b>	<b>10 Euro</b>
<b>Ermäßigt*</b>	<b>5 Euro</b>	<b>8 Euro</b>

Bei der Messe können Sie mit Douglas-Talern bezahlen. 1 Taler = 50 Cent  
Kinder bis 6 Jahren haben freien Eintritt.



\* Besitzer der LeserPlus-Card, LeserPlus-SparCoupon, Rentner, Schüler, Studenten, Schwergeschädigte (mit „B“ im Ausweis ist die Begleitperson kostenfrei), ab 16 Uhr ermäßigt für alle. Ermäßigungen sind nicht kombinierbar.

**Veranstalter**

**Messe Offenburg-Ortenau GmbH**

Schutterwälder Str. 3 · 77656 Offenburg

Fon +49 (0) 781 - 9226-0

Fax +49 (0) 781 - 9226-77

www.messe-offenburg.de

info@messe-offenburg.de

**Ansprechpartner**

**Inna Oster**

Fon +49 (0)781 - 9226-49

oster@messe-offenburg.de



**Anmeldung & Infos zum Sport-Kuhn-Sternlauf**

auf [www.sport-kuhn.de](http://www.sport-kuhn.de)

telefonisch unter +49 (0) 781 - 72720

E-Mail an [info@sport-kuhn.de](mailto:info@sport-kuhn.de)

oder auf [www.balance-offenburg.de](http://www.balance-offenburg.de)

telefonisch unter +49 (0) 781 - 9226-49

E-Mail an [balance@messe-offenburg.de](mailto:balance@messe-offenburg.de)

**Inklusive  
Verpflegungspaket  
+ Multifunktions-Shirt**

**Medienpartner:**



**Mittelbadische Presse**  
ZEITUNGEN DER ORTENAU



# Balance

Die Messe  
zum Mitmachen!

Samstag, 23. März

## Kleiner Saal (Erdgeschoss) - Ortenau Klinikum

- 11:00 **Kalzium-Balance – von Osteoporose, Vitamin D und Nierensteinen** Dr. Klaus Schötta, Ltd. Oberarzt der Medizinischen Klinik Gengenbach
- 11:45 **Schmerzen in den Gliedern – Die richtige Therapie rheumatischer Erkrankungen** Dr. Arnd Becker, Oberarzt der Medizinischen Klinik Gengenbach
- 12:30 **Schadet die Sonne unseren Augen?** Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille, Chefarzt der Augenklinik
- 13:15 **Sehnschmerzen und Risse der Achillessehne** Nils Ekopf, Oberarzt der Unfall-, Hand- und Wiederherstellenden Chirurgie
- 14:00 **Spätes Mutterglück: Mutter (werden) mit 35+. Was muss ich beachten?** Dr. Andreas Brandt, Chefarzt der Frauenklinik
- 14:45 **Gut- und bösartige Erkrankungen der Prostata** Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie
- 15:30 **Gesunde Venen – Früherkennung und Therapie von Erkrankungen des Venensystems** Dr. Andreas Riemer, Ltd. Oberarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie; Ärztlicher Leiter des Gefäßzentrums Nördlicher Oberrhein
- 16:15 **Volkskrankheit Schlafmangel – seine Folgen und wie man die Schlafqualität verbessern kann** Dr. Helmut Debes, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin

## Raum 1 (Untergeschoss)

- 11:00 **Fit und Vital bis ins hohe Alter** Sophia Jung, Win-GS
- 11:45 **Jeder kann 100 werden!? Älter werden leicht gemacht!** Dr. Günter Gerhardt, Kanne Brottrunk GmbH & Co. KG
- 12:30 **Gut hören - dazuhören** Silvia Boschert, Hörgeräteakustikerin, Hörgeräte Friederichs
- 13:15 **Häufige Handerkrankungen** Dr. med. Manuel Kalt, MediClin MVZ Offenburg am Bahnhof
- 14:00 **Genetische Stoffwechselanalysen – der sichere Weg zu mehr Vitalität und Leistungstärke bei chronischen Erkrankungen und Übergewicht** Annett Kramer, Diplom-Molekularbiologin, Campus Berlin-Buch, Institut e&g
- 15:30 **Raus aus der Stressfalle!** Grit Moschke, Expertin für Personal-Training, Stresscoaching und Mentaltraining
- 16:15 **Burnout-Prävention** Frau Kopyto, Frau Nadler, Frau Lehmann-Seiffert, Frauen- und Mädchengesundheitszentrum e. V.
- 17:00 **Krank im Kreuz – Hilfe durch Beckenregulation** Harald Links, Heilpraktiker und Doctor Osteopathie

## Raum 3 (Untergeschoss)

- 11:45 **Vorteile einer ambulanten Rehabilitation** Erhard Benz, TOP LIFE Zentrum für ambulante Rehabilitation & Wellness
- 11:45 **Beweg dich schlau - Life Kinetik für Jung und Alt!** Tanja Ritter, Lerncoaching & Training - Life Kinetik Training und wingwave Coaching
- 12:30 **Hawaiianische Lebensphilosophie (Huna ) u. Ayurveda aus Sri Lanka – Praxis für Gesundheit** Martina Maria Spinner, Alohaveda
- 13:15 **Gesundheit und Ergonomie im Lebensraum Büro** Michael Baumgart, Geprüfter ArbeitsplatzExperte (EOA), Carl Kaechelen GmbH
- 14:00 **Trink Dich basisch! Entsäuerung und Vitalisierung durch Basisches Aktivwasser** Amir Ahler, Heilpraktiker, Metabolic Concept Freiburg
- 14:45 **Heilsame Räume der Kraft** Beate Franz
- 15:30 **Salz ist nicht gleich Salz** Manfred Plett, Dipl. Sozialwirt, Natursalzladen Offenburg
- 16:15 **Gesunder Stoffwechsel – gesunder Mensch mit 42 Laborparameter aus dem Blut** Isabella Dumlu, Heilpraktikerin

## Raum 4 (Untergeschoss)

- 11:00 **Schöne Haare und gesunde Haut müssen kein Traum bleiben** Frau Sidhu, Sidhu Spezial-Kosmetik GmbH
- 11:45 **Der Weg in Ihre persönliche Freiheit und eine Aufrichtung der Seele mit der Matrix-2-Point Methode** Regina Dieterle, Birgit Policarpo, Angela Gaiser, Matrix-2-Point
- 12:30 **Klangmassage mit Klangschalen (Planetentöne)** Jörg Fassl, Klangtherapeut, AmTon
- 13:15 **Körperliche und geistige Blockaden und Disharmonien ausgleichen** Friedrich Hupfer, Praxis für energetische Behandlungen
- 14:00 **Schlafen Sie gut oder träumen Sie nur davon ... ?** Heinrich Ellner, Pen Yang Harmonie und Energie
- 14:45 **Die tägliche Hygiene der menschlichen Energiesysteme** Hedda Janssen, Lahore Institut
- 15:30 **Herz- Kreislauferkrankungen nachhaltig heilen** Hans-Jürgen Wagner, MykoTroph
- 16:15 **Yoga Vidya – Yoga in all seinen Aspekten leben** Barbara Mailänder-Schuck, Yoga- und Meditationslehrerin, Yoga Vidya
- 17:00 **Meditation als Heilmittel** Selbsthilfegruppe bezüglich seelischer Beschwerden

Vorträge sind im Eintrittspreis enthalten

Partner:



## Sonntag, 24. März

### Kleiner Saal (Erdgeschoss) - Ortenau Klinikum

- 11:00 **Der Graue und der Grüne Star** Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer)  
Dr. Konrad Hille, Chefarzt der Augenklinik
- 11:45 **Chirurgische Therapie des Dick- und Enddarmkrebs**  
Priv.-Doz. Dr. Uwe Pohlen, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
- 12:30 **Aufgaben der häuslichen Palliativmedizin – Hilfestellungen sowie neue Entwicklungen**  
Dr. Oliver Herrmann, Facharzt für Innere Medizin, internistische Onkologie, Palliativmedizin
- 13:15 **Beschwerden in den Wechseljahren – können Hormone helfen?** Dr. Winfried Munz, Chefarzt der Frauenklinik
- 14:00 **Die älter werdende Frau und ihre Blase** Dr. Reinhard Groh, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie
- 14:45 **Wieder mobil sein, frei von Schmerzen – Behandlungsmöglichkeiten der Arthrose im Bereich der Hüfte und des Knies**  
Dr. Bruno Schweigert, Chefarzt der Orthopädischen Klinik
- 15:30 **Schlaganfall – erkennen, behandeln, vorbeugen**  
Priv.-Doz. Dr. Carsten Wessig, Chefarzt der Neurologie
- 16:15 **Volkskrankheit Schlafmangel – seine Folgen und wie man die Schlafqualität verbessern kann** Dr. Helmut Debes, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin

### Raum 1 (Untergeschoss)

- 11:00 **Krank im Kreuz - Hilfe durch Beckenregulation**  
Harald Links, Heilpraktiker und Doctor Osteopathie
- 11:45 **Jeder kann 100 werden!?! Älter werden leicht gemacht!**  
Dr. Günter Gerhardt, Kanne Brottrunk GmbH & Co. KG
- 12:30 **Spirulina pacifica Hawaii Algen „das kleine grüne Kraftstoffpaket“ von der Herstellung bis zur praktischen Anwendung**  
Joseph Köglmayr, NaturSpiruVital
- 14:00 **Genetische Stoffwechselanalysen – der sichere Weg zu mehr Vitalität und Leistungsstärke bei chronischen Erkrankungen und Übergewicht** Annett Kramer, Diplom-Molekularbiologin, Campus Berlin-Buch, Institut e&g
- 15:30 **Gesunde und vitale Lebenszeit ... ist das Kostbarste in unserem Leben!** Thomas Ellebracht, Stephan Kiefer, Synergy WorldWide
- 16:15 **Beweg dich schlau - Life Kinetik für Jung und Alt!**  
Tanja Ritter, Lerncoaching & Training - Life Kinetik Training und wingwave Coaching

### Raum 3 (Untergeschoss)

- 11:00 **Fachneuheit Energieflussvideos**  
Heinz Brenner, Gesundheitsforum Zollernalb
- 11:45 **Mood Food: Essen für die gute Laune** Bärbel Fielitz, Diplom-Oecotrophologin, Schnitzer GmbH & Co. KG
- 12:30 **Krank im Kreuz - Hilfe durch Beckenregulation**  
Harald Links, Heilpraktiker und Doctor Osteopathie
- 13:15 **Gesundheit und Ergonomie im Lebensraum Büro**  
Michael Baumgart, Geprüfter ArbeitsplatzExperte (EOA), Carl Kaechelen GmbH
- 14:00 **Gut hören – dazugehören** Silvia Boschert, Hörgeräteakustikerin, Hörgeräte Friederichs
- 14:45 **Yoga Vidya – Yoga in all seinen Aspekten leben** Barbara Mailänder-Schuck, Yoga- und Meditationslehrerin, Yoga Vidya
- 15:30 **Trink Dich basisch! Entsäuerung und Vitalisierung durch Basisches Aktivwasser** Amir Ahler, Heilpraktiker, Metabolic Concept Freiburg
- 16:15 **Salz ist nicht gleich Salz**  
Manfred Plett, Dipl. Sozialwirt, Natursalzladen Offenburg

### Raum 4 (Untergeschoss)

- 11:00 **Herz- Kreislaufkrankungen nachhaltig heilen**  
Hans-Jürgen Wagner, MykoTroph AG
- 11:45 **Gesunder Stoffwechsel – gesunder Mensch mit 42 Laborparameter aus dem Blut** Isabella Dumlu, Heilpraktikerin
- 12:30 **Hilfe! Wer klaut mir meine Energie?**  
Heinrich Ellner, Pen Yang Harmonie und Energie
- 13:15 **Bekämpfen Sie Ihre Rückenschmerzen immer noch mit Spritzen und Medikamenten? Neue Wege zu Ihrem dauerhaft schmerzfreien Rücken!** Moez Fehri, Leiter Zentrum für Gesundheit, Diplomsporthlehrer, orthopäd. Rückenschullehrer, Schmerztherapeut, Vier Jahreszeiten Durbach
- 14:00 **Klangmeditation mit japanischen Klangschalen**  
Jörg Fassl, Klangtherapeut, AmTon
- 14:45 **Der Weg in Ihre persönliche Freiheit und eine Aufrichtung der Seele mit der Matrix-2-Point Methode**  
Regina Dieterle, Birgit Policarpo, Angela Gaiser, Matrix-2-Point
- 15:30 **Schöne Haare und gesunde Haut müssen kein Traum bleiben**  
Frau Sidhu, Sidhu Spezial-Kosmetik GmbH
- 16:15 **Füße als Spiegel der Seele** Ulrike Pfenning, Reflexologin

Änderungen vorbehalten