

# Deutsche Wellnessstage

16.-17. Februar 2019 | Kongresshaus Baden-Baden

*Ihre Erlebnismesse*



Wellness  
Gesundheit  
Vitalität  
Lebensart

[www.deutsche-wellnesstage.de](http://www.deutsche-wellnesstage.de)

# Herzlich willkommen bei den Deutschen Wellnesstagen



## Vorträge ... spannend und aktuell

Neue Ideen, Anregungen und Impulse für einen rundum gesunden Lebensstil finden Sie bei den vielen Vorträgen während der Messe. Das komplette Programm: [www.deutsche-wellnesstage.de](http://www.deutsche-wellnesstage.de)



Foto: PhotoByLove

### Klinik Dr. Franz Dengler

Fragen Sie die Profis: Herzrhythmusstörungen, Psychosomatische Erkrankungen, Osteoporose ... Was ist es, erste Anzeichen, was kann man tun – die kompetenten Chef- und Oberärzte der Baden-Badener Fachklinik für Orthopädie, Psychosomatik

und Innere Medizin/Kardiologie geben Ihnen in ihren Vorträgen einen Überblick. Am Sonntag referieren die Mediziner außerdem über ganzheitliche Ansätze sowie die modernste Herzgerätegeneration.

### VORTRAGSTHEMEN:

- Dr. Klaus Funke, Chefarzt Innere Medizin/Kardiologie: Herz außer Takt – Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung
- Dr. Norbert Ursel, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Orthopädie: Osteoporose – Was nun?
- Dr. Katja Wiegand, Chefarztin Psychosomatik: Stressbewältigung aus psychosomatischer Sicht

## Alle Eltern aufgepasst!

### KINDERBETREUUNG

Samstag ab 10.30 Uhr, Sonntag ab 11 Uhr im 1. OG

Na klar, können Sie Ihre Kinder mitbringen. Sie bummeln und machen beim Aktivprogramm mit, Ihre Kids (4 bis 12 Jahre) sind derweil in besten Händen. Das Team der Karateschule Kyokushin bastelt, malt und spielt mit ihnen.

## Action ... für jedes Fitness-Level

### NORDIC FITNESS

Samstag 10.30-11.15 Uhr

An die Stöcke, fertig, los – der perfekte Start in das Wochenende! Fitnessbegeisterte treffen sich mit Jörg Linder vorm Kongresshaus zum gemeinsamen Walk.

### MOBILITY WALKING

Sonntag 10.30-11.15 Uhr

Aktiver Start in den Sonntag mit Jörg Linder: Er wagt mit Ihnen in Intervallen, im Wechsel mit Übungen aus funktionellem und neurozentriertem Training & Tai Chi.



Vorab registrierte Läufer/innen (Teilnahme kostenfrei) erhalten eine Eintrittskarte, Snacks, Getränke und Messtasche mit vielen Überraschungen. Anmeldung unter [www.deutsche-wellnesstage.de](http://www.deutsche-wellnesstage.de)  
Tipp: Bequeme Sportkleidung nicht vergessen!

## Tanzen Sie mit uns!

### SALSA

Samstag ab 16.00 Uhr auf der Aktionsfläche

Der leidenschaftliche Tänzer Joe Stefan bringt Ihnen erste Schritte für diesen feurigen Tanz bei. Salsa tanzen macht glücklich und fröhlich, heißt es.



Machen Sie mit!

### DISCOFOX

Sonntag ab 16.00 Uhr auf der Aktionsfläche

Mit Diskofox macht man auf jedem Tanzparkett eine gute Figur. Seit über 40 Jahren begeistert der Paartanz. Kommen Sie vorbei und probieren es mit Joe Stefan einfach aus.

Foto: shutterstock, OSTILL is Franck Camhi

### KARATE ZUM MITMACHEN

Samstag 16.30 Uhr, Sonntag 17.00 Uhr

So cool wie Jackie Chan und Karate Kid – Die Lehrer der Karateschule Kyokushin zeigen den kleinen Messegästen ein paar leichte Übungen des chinesischen Kampfsports Karate live auf der Bühne.

## Live-Cooking

### ILONA TIMMERMANN

Sonntag 17. Februar  
12.00-13.00 Uhr  
und 14.00-15.00 Uhr

„Vegetarische Küche für Brunch und Lunch“ – Live Cooking mit Kostproben auf der Aktionsfläche in den Messehallen. Ilona Timmermann Buch-Autorin, Journalistin, Fachlehrerin für Ernährung und Dozentin für gute, unkomplizierte Küche. Bei entspanntem Brunch und Lunch wird die Autorin für Sie vielseitige vegetarische Gerichte zubereiten. Die zahlreichen Ernährungstipps und -Tricks helfen Ihnen ohne Vorkenntnisse schnelle, gesunde und vielseitige Veggie-Gerichte zu Hause zuzubereiten.

VEGGIE  
GERICHTE

### EINMAL NATÜRLICH SCHÖN BITTE!

Samstag und Sonntag, 13.30 Uhr

Visagistin, Farb- und Stilberaterin Daniela Möschle (Samstag) und Make-up-Artistin Sabine Gierling (Sonntag) zeigen Ihnen Tipps und Tricks für ein natürliches Make-up – mit den innovativen Produkten der neuseeländischen Naturkosmetikmarke Living Nature.

MAKE-UP-  
TIPPS VOM  
PROFI



LIVING NATURE  
100% Natural. Uniquely New Zealand.



Foto: Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH

# Deutsche Wellnessstage

16.-17. Februar 2019 | Kongresshaus Baden-Baden

Am Wochenende 16. und 17. Februar 2019 ist ganz schön was los bei den Deutschen Wellnessstagen im Kongresshaus Baden-Baden.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit bei vielen Aktionen für Ihre Fitness. Holen Sie sich tolle Tipps und aktuelle Informationen vom Profi – bei hoch interessanten Vorträgen rund um die Themen Gesundheit, Prävention und gutes Lebensgefühl sowie an den zahlreichen Messeständen der Erlebnismesse. Hier heißt es probieren, schnuppern und testen.

**Aktuelle Ausstellerliste unter [www.deutsche-wellnesstage.de](http://www.deutsche-wellnesstage.de)**

## Unsere Top-Aktionen ab Januar So schmeckt Wellness



In jeder Filiale von Peter's gute Backstube erhalten Sie beim Kauf eines BIOLAND Dinkelvollkornbrottes eine Eintrittskarte für die Deutschen Wellnessstage. Gesunde Ernährung, die sich also richtig lohnt.

Der Küchenchef des In-Lokals RIZZI im Palais Gagarin kreiert anlässlich der Deutschen Wellnessstage ein spezielles Wellnessgericht. Wer das bestellt, erhält eine Gratis-Eintrittskarte zur Messe. Einmal mehr ein Grund im Winebistro & Restaurant vorbei zu schauen.



Les journées du bien-être auront lieu à nouveau les 16 et 17 février 2019 au Palais des congrès de Baden-Baden. Ce salon s'est établi comme un temps fort dans toute la région dans le domaine de la santé, la vitalité, le bien-être, l'épanouissement personnel, la prévention des maladies, la qualité de vie et l'art de vivre.

Durant deux journées et sur plus de 2000 m<sup>2</sup>, le palais des congrès de Baden-Baden offre une plateforme diversifiée et un programme varié avec près de 100 shows et conférences aux visiteurs germanophones souhaitant trouver les chemins de la santé, une qualité de vie harmonieuse et équilibrée.

### Öffnungszeiten

Samstag, 16. Februar, 10-18 Uhr  
Sonntag, 17. Februar, 11-18 Uhr

### Eintrittspreise

(inkl. Vorträge & Workshops)  
Tageskarte: 8 €  
Vorverkauf: 6 €

Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre frei

Happy Hour: 5 €, gültig 2 Stunden vor Messeende

### Vorverkaufsstellen

#### In Baden-Baden:

Ticket-Service Baden-Baden  
Dostojewski-Haus Baden-Baden  
Bäderstr. 2 (auch Ticketversand)  
Tel. +49 7221 932700

Wohlfühladen GmbH & Co. KG  
Tel. +49 7221 1838646

#### In Karlsruhe:

Laden <sup>ZWEI</sup>  
Tel. +49 721 96492212

### Veranstalter:

redspa media GmbH, Aschmattstraße 8, 76532 Baden-Baden  
Tel. +49 7221 502-474 | [www.deutsche-wellnesstage.de](http://www.deutsche-wellnesstage.de)



*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

Foto: Viktor Gladkov