

Informative Vorträge und Workshops erwarten Sie!

Do., 12. Oktober

17:30 **Bernd Lester**, Osteopath (VFO), Inhaber Praxis Lester & TherapieZentrum Nordhessen Lester, 1. Vorsitzender Deutscher Fachverband für FOI

Vortrag: Funktionelle Osteopathie (FOI®) Der sanfte und ganzheitliche Weg,
Schmerzursache erkennen – schmerzfrei behandeln – Schmerzen beheben,
"Die FOI® geht der Ursache Ihrer Beschwerden auf den Grund und kann sämtliche Beschwerden funktioneller Ursache nachhaltig beheben."

Fr., 13. Oktober 10–19 Uhr

10.00 **Orientierung im Matratzen-Dschungel – und wie kann ich Fehlkäufe vermeiden?**
Markus Kamps, Schlafcoach und Präventologe, bekannt aus ZDF, Vox und HR

11:15 **Fit+Fun Patrick Walbach + Ergün Yüksel:**
Rückenschmerzen vermeiden durch gezieltes Rückentraining
Workshop: Faszientraining für Einsteiger und Fortgeschrittene.
Faszien sind in aller Munde. Erfahren Sie hier, was Faszien bewirken und was man gegen verklebte Faszien unternehmen kann. Lernen Sie z.B. die Faszienrolle kennen und worum es bei dem Workout überhaupt geht.
Das Team von Fit + Fun steht Ihnen bis-17 Uhr bei Fragen und zur Beratung zur Verfügung.

12.00 **5 Kissen im Schrank und keines passt** –wie finde ich mein ideales Kissen?
Bringen Sie gerne Ihr eigenes Kissen zur Liegeprobe mit. Wir messen Ihre Kopf-Maße und errechnen Ihre Kissenhöhe. **Markus Kamps**

14.30 **Wie liege ich richtig und auf welcher Matratze?** **Markus Kamps**

16.00 **Wenn der Schlaf in die Jahre kommt – altersgerechte Betten,**
neues Schlafwissen und altersgerechte Lagerung in passenden Betten. **Markus Kamps**

17:30 **Orientierung im Matratzen-Dschungel – und wie kann ich Fehlkäufe vermeiden?**
Markus Kamps

Am Freitag zwischen den Vorträgen: Kostenlose und individuelle Schlaf- und Bettensprechstunde mit Markus Kamps und Eckhard Hillebrand z.B. auch bei Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Gelenkerkrankungen.

Das Team von Fit + Fun steht Ihnen zwischen 10-17 Uhr bei Fragen und zur Beratung zur Verfügung.

Sa., 14. Oktober 9:30–14 Uhr

9:30 – 14:00 Uhr Rückenvermessung und Individualberatungen

Begrenzte Teilnehmerzahl / Platzreservierung ab sofort möglich unter 0561 / 32073

Anwesende Fachleute im Überblick:

Markus Kamps,	Schlafcoach und Präventologe, bekannt aus ZDF, Vox und HR
Bernd Lester,	Osteopath (VFO), Inhaber Praxis Lester & TherapieZentrum Nordhessen Lester,
	1. Vorsitzender Deutscher Fachverband für FOI
Patrick Walbach	+ Ergün Yüksel: Kursleiter bei Fit+Fun
Eckhard Hillebrand	Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf zertifizierter Schlafberater,
	AGR zertifizierter Fachberater,
