

# Schlaftage vom 12. bis 14. Oktober 2023

## Gute Nacht = Guter Tag!

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Im Schlaf regeneriert sich unser Körper und tankt Energie für den kommenden Tag. Guter Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit und Lebensqualität – das wissen wir und veranstalten daher mit Freude unseren Schlafberater- und Gesundheitstag.

Hier dürfen Sie bei externen Experten und dem Fachteam von Hillebrand Ihre Fragen rund um das Thema Schlaf, Bett und Matratzen loswerden. Sie erhalten neben Tipps und Tricks auch die Möglichkeit, im individuellen Gespräch herauszufinden, welche Matratze, Lattenroste oder Kissen und Zudecke zu Ihnen passt.

Sie werden auf Wunsch mit unserem Messsystem vermessen und dürfen, so lange Sie möchten, Probeliegen.

Begrenzte  
Teilnehmerzahl  
Platzreservierung  
ab sofort  
möglich unter  
**0561 32073**

### Schlafcoach hilft bei Schlafstörungen, Rückenschmerzen & Co.

Boxspring, Latex, Taschenfederkern, Gel oder Kaltschaum, mit Lattenrost oder ohne – welche Matratze, Lattenrost und Kissen ist denn nun die richtige Wahl?



Der aus Radio und Fernsehen bekannte Bettenexperte und Präventologe **Markus Kamps** ist als unabhängiger Verbrauchsberater in Kassel zu Gast und gibt Tipps, worauf beim Bettenkauf zu achten ist. Denn viel zu oft kommt es aufgrund fehlender Beratung und unterlassener Berücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse beim Bettenkauf zum Fehlkauf. Viele Käufer von Bettenausstattungen sind mit den ausgewählten Produkten unzufrieden. Das muss aber nicht sein.

Der bundesweit aus dem ZDF, VOX und HR bekannte Experte **Markus Kamps** informiert in seinem Vortrag über viele wichtige Kriterien, die Sie unbedingt beachten sollten.

### ✓ CHECKLISTE

#### Brauche ich eine neue Matratze?

- Ich leide im Laufe der Nacht oder gegen Morgen an Schmerzen im Kreuz
- Ich habe das Gefühl, auf der Matratze in einer Mulde zu liegen
- Ich schlafe unruhig und drehe mich oft im Bett um
- Ich habe Druckbeschwerden an der Schulter
- Meine Arme schlafen nachts ein oder fühlen sich taub an
- Die Matratze oder der Lattenrost ist bereits über 10 Jahre alt

Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf.

Wir beraten Sie gerne und helfen bei der Auswahl der optimalen Matratze.

**Fit+Fun**  
WORKSHOP  
+ VORTRAG  
Rücken-  
schmerzen  
+  
Vermessung



## Informative Vorträge und Workshops erwarten Sie!

### Donnerstag, 12. Oktober

17.30 Uhr



**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.“

### Freitag, 13. Oktober 10.00–19.00 Uhr

10.00 Uhr



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

11.15 Uhr

**Fit+Fun Patrick Walbach + Ergün Yüksel:**  
**Rückenschmerzen vermeiden durch gezieltes Rückentraining**  
**Workshop: Faszientraining für Einsteiger u. 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 warum 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 Uhr

**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 Uhr

**Wie liege ich richtig u. auf welcher Matratze?** **Markus Kamps**

16.00 Uhr

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

17.30 Uhr

**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.**

### Samstag, 14. Oktober 9.30–14.00 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

**Gerne beraten wir Sie auch zu Hause.**

Wilhelmshöher Allee 274  
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe  
Telefon 0561 32073  
www.liegen-sitzen.de



Inhaber: Eckhard Hillebrand



Fachberatung: Mo.–Fr. 09.30–18.00 Uhr · Sa. 09.30 bis 14.00 Uhr