21. GESUNDHEITS- UND SPORTWOCHEN FÜR DIE REGION BB













GESUNDHEITS+
SPORTWOCHEN
FÜR DIE REGION BB

AB 16.3.26

WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE











Eisbaden vitalisierend

Entdecken Sie die natürliche Kraft der Kälte. Unser Eisbad* bietet Ihnen einen erfrischenden Moment der Ruhe – ein sanftes Ritual, das neue Energie schenkt und nachhaltig belebt.

Nur zwei Minuten in der Kälte – gut vorbereitet – können

- ❄ Herz und Kreislauf stärken
- ❄ das Immunsystem unterstützen
- ❄ chronische Entzündungen lindern
- ❄ tiefe Entspannung und ein intensives Glücksgefühl schenken

Genießen Sie diese besondere Auszeit begleitet von unseren erfahrenen Fachkräften.

Für die Vereinbarung eines Termins kontaktieren Sie uns gerne unter info@mineraltherme-boeblingen.de



* Das Eisbad ist eine zusätzlich buchbare Anwendung und ist nicht im Eintrittspreis der Mineraltherme Böblingen enthalten.

Mineraltherme Böblingen · Am Hexenbuckel 1 · 71032 Böblingen
Tel. 0 70 31 / 81 74 89 - 0 · info@mineraltherme-boeblingen.de
www.mineraltherme-boeblingen.de

Mineraltherme BÖBLINGEN

Liebe Besucher*innen,

herzlich willkommen zu den 21. Gesundheits- und Sportwochen für die Region Böblingen! Sie bieten wieder ein vielseitiges Programm über einen Zeitraum von zwei Wochen mit vielen Informationen und Impulsen zu Körper und Geist. Im Zentrum stehen die Themen Gesundheit im Privaten und im Beruf, Wohlbefinden, Genuss, mentale Stärke, Bewegung und eine gelungene Work-Life-Balance.



Dr. Stefan Belz
Oberbürgermeister der Stadt Böblingen

Ich freue mich sehr, dass diese Veranstaltungsreihe seit vielen Jahren maßgeblich in Böblingen stattfindet. Starkes Highlight ist die Auftaktveranstaltung, bei der eindrucksvolle Persönlichkeiten aus Sport, Kultur und Gesellschaft aus ihrem beruflichen und privaten Leben berichten – von besonderen Begebenheiten und Momenten. Unser Filmzentrum Bären bildet erneut den idealen Rahmen für diese herausragende Veranstaltung.

„Ist das alles noch gesund?" – so lautet die zentrale Frage, gleichsam als thematisches Dach der Eröffnung. Oft genug messen wir dem „höher, schneller, weiter" viel Bedeutung zu. Dabei gerät das Miteinander leider oft ein wenig aus dem Blick.
Gerade in einer Stadt mit vielen Facetten und den zahlreichen unterschiedlichen Aufgaben und Interessensgruppen ist das Miteinander jedoch von höchster Bedeutung. Denn nur so schaffen und bewahren wir einen guten Lebensmittelpunkt für uns alle.

Dieses Miteinander ist in Böblingen groß und attraktiv; es macht unsere Stadt besonders. Menschen, die sich engagieren, inspirieren, unterstützen – und so dazu beitragen, dass Böblingen ein Ort bleibt, an dem Gesundheit und Lebensfreude nicht nur Ziel, sondern gelebter Alltag sind. Ein Ort, an dem wir uns wohlfühlen können!

Ich lade Sie herzlich ein, sich von den diesjährigen Gesundheits- und Sportwochen anregen zu lassen, innezuhalten, Neues auszuprobieren – und vielleicht auch einmal ganz bewusst nicht höher, schneller, weiter zu gehen.

Ihr

Dr. Stefan Belz
Oberbürgermeister der Stadt Böblingen



Liebe Besucherinnen und Besucher,
sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich, Sie als Oberbürgermeister von Sindelfingen, Maichingen und Darmsheim zum ersten Mal zu den Gesundheits- und Sportwochen einladen zu dürfen.

Unter dem Motto der Auftaktveranstaltung „Ist das alles noch gesund?“ geht die beliebte Veranstaltungsreihe in die 21. Auflage. Sie zeigt: Gesundheit hat viele Aspekte. Dazu gehören die Themen Ernährung, Bewegung und Prävention – und auch die mentale Gesundheit darf nicht außer Acht gelassen werden. In unserer modernen, globalisierten und digitalisierten Welt verarbeiten wir schließlich täglich tausende von Reizen.



Markus Kleemann
Oberbürgermeister der Stadt Sindelfingen

Schon die Römer wussten um die umfassende Bedeutung der Gesundheit und prägten den bekannten Satz: „Mens sana in corpore sano“. Um gesund zu bleiben, braucht es einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper und Geist gleichermaßen berücksichtigt. Genau dort setzen die Gesundheits- und Sportwochen an, die in diesem Jahr vom 16. bis 29. März 2026 in der Region Böblingen stattfinden.

Das vielfältige Programm umfasst Vorträge, Workshops, Seminare und vieles mehr. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um im oftmals herausfordernden Alltag gesund und locker zu bleiben. Kostenlose Probetrainings bieten darüber hinaus die Gelegenheit, interessante Angebote unverbindlich zu testen.

Mein Dank gilt dem Organisator der Gesundheits- und Sportwochen, Volker Siegle, sowie allen Beteiligten und Sponsoren, die das vielfältige Programm mit ihrem Engagement möglich machen.

Ich wünsche den 21. Sport- und Gesundheitswochen viel Erfolg und allen, die teilnehmen, interessante und inspirierende Erfahrungen.

Ihr Markus Kleemann
Markus Kleemann
Oberbürgermeister der Stadt Sindelfingen

16.03.-29.03.
2026

Lassen Sie sich von den Handballern des TVB Stuttgart überraschen und klicken Sie:

GESUNDHEITS+
SPORTWOCHEN
FÜR DIE REGION BB

WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE



Bilder: TVB Stuttgart / Marco Wolf & TVB Stuttgart / Tom Weller

Kai Häfner und Patrick Zieker

Ist das alles noch gesund?



Volker Siegle
Ideengeber und Organisator der Gesundheits- und Sportwochen für die Region BB

Liebe Leserinnen und Leser,

in einer Zeit, in der Rekorde, Selbstoptimierung und permanente Leistungssteigerung häufig als Maßstab für Erfolg gelten, stellt diese Eröffnungsveranstaltung ganz bewusst die Frage:

Ist das eigentlich noch gesund – als Mensch, im Miteinander, als Gesellschaft?

Die Auftaktveranstaltung setzt ein klares Zeichen dafür, dass **Freundschaft, Verbundenheit und echtes Miteinander** oft mehr Kraft entfalten können als jede Aussicht auf neue Rekorde.

Ein zentrales Thema der Gesundheits- und Sportwochen ist darüber hinaus das **Hinhören auf die eigene innere Stimme.** Wenn wir Warnsignale, Bedürfnisse und Sehnsüchte übergehen, entfernen wir uns nicht nur von uns selbst, sondern auch von echter Erfüllung. Einige Veranstaltungen machen deutlich, wie eng **Gesundheit, Sinn, Sport sowie der private und berufliche Lebensweg** miteinander verwoben sind – und was geschieht, wenn diese Verbindung ignoriert wird.

Gleichzeitig bleiben wir der bewährten Linie der vergangenen 20 Jahre treu:
Vom **16.03. bis 29.03.** laden wir dazu ein, **14 Tage lang** die unterschiedlichsten Zugänge zu einem gesünderen und sportlicheren Leben zu entdecken und zu erleben.

Einfach ausprobieren, anmelden und losgehen – es lohnt sich.

Herzliche Grüße,

Volker Siegle

IST DAS ALLES NOCH GESUND?

AUFTAKT-VERANSTALTUNG 16.03.2026

GET TOGETHER 18^{00}
BEGINN 19^{15}

Eberhard Braun
Gourmetcook und SWR-Koch



Magdalena Kalus & Susann Lehmann
Running via Alpina





Kim Bui
Ehemalige Welt-klasse-Turnerin

Volker Siegle
Ideengeber und Organisator



Thomas Schreckenberger
Politischer Kabarettist, Moderator und Autor



Vier spannende Talks zum Auftakt: Harald Kümmel, Jennifer Knöller, Stella Ditrich und Dr. Björn Schittenhelm



Tom Maurer
Star-Fotograf



Mit großem Gesundheitsmarkt ab 18^{00} Uhr



Gismo Graf Trio
Musikalische Unterhaltung

GESUNDHEITS+ SPORTWOCHEN
FÜR DIE REGION BB
WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE

Kooperation mit
FILMZENTRUM BÄREN Ihre Kinos

16.03.2026, Einlass:18^{00} Uhr
Filmzentrum Bären
Poststraße 36
71032 Böblingen

VERÄNDERUNGEN

10 BIG DEALS – IN DUNKLEN HINTERHÖFEN

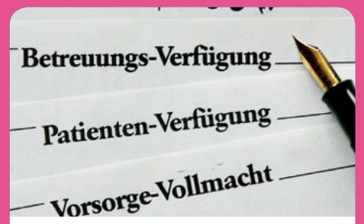
JETZT TERMIN BUCHEN!

FILMZENTRUM BÄREN Ihre Kinos

DIE AUSSTELLER AUF UNSEREM GROSSEN GESUNDHEITSMARKT AM 16.3.



IKK classic



Jura Direkt und DVAG



Stadtmarketing Böblingen



APEX



Sanogym



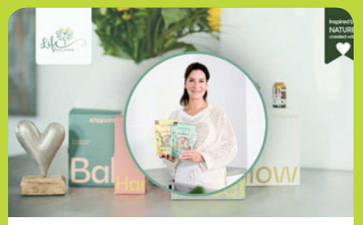
Meisterleistung



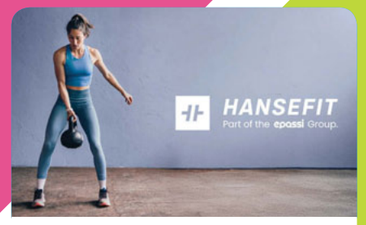
COase



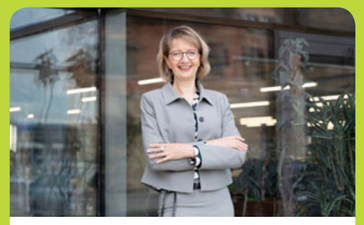
Cocodo Drink GmbH



Life Balance



Hansefit



Monika Wolking



Elisabeth Brandau

DIE EB-GRUPPE

Einer der leistungsstärksten Systemanbieter rund um die Elektroinstallationstechnik.

EB GRUPPE ELEKTROTECHNIK

eltigra
viibe
sectus
elektro schneider
Elektro Scherer
EBIC
ebENERGIE
EB PLAN+ PROJEKT
elektro breitling eb

- Elektrotechnik
- IT & Netzwerktechnik
- Mittelspannung & Transformatoren
- Planung & Revision
- Sicherheitstechnik
- Erneuerbare Energien
- Elektromobilität
- Schaltschrankbau
- Elektrotechnik
- IT & Netzwerktechnik
- Mittelspannung & Transformatoren
- Planung & Revision

EB-GRUPPE Elektrotechnik | Böblinger Straße 88 | DE 71088 Holzgerlingen | Tel. +49 (0)7031 74 10 20 - 0 | Fax -200 | info@ebgruppe.com | ebgruppe.com



ab 16.03.

Kostenloses Probetraining im Wert von 29,90 €.

Body Street

Training
Bodystreet
Poststraße 51
71032 Böblingen



ab 16.03.

50% auf Kosmetikbehandlungen.

Boudoir… mein Frauenzimmer

Kosmetikbehandlungen
Boudoir – mein Frauenzimmer
Tübingerstraße 4
71032 Böblingen



ab 16.03.

4 Wochen kostenlos testen & trainieren mit dem Code 13050.

Fitness Express Club

Training
Fitness Express Club Böblingen
Wolf-Hirth-Straße 36
71034 Böblingen

15. BUSINESSWOCHEN AB 12.10.26



WWW.BUSINESSWOCHEN.COM

VERBINDE DICH MIT UNSEREN NETZWERKEN



ab 16.03.

2x Teilnahmen am Squash Intro zum Preis von einer.

Pink Power

Squash
Pink Power Böblingen
Röhrer Weg 12
71032 Böblingen



ab 16.03.

10% Rabatt auf 45 Webinare und 13 Präsenzkurse

VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.

Webinare und Kurse
VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.
Pestalotzzistraße 4
71032 Böblingen

VITA NOVA
REFORMHAUS KLETT

ab 16.03.

Gesund und sportlich durchstarten.
Bei Vorlage des Magazins 20 % auf Nahrungsergänzungsmittel, Naturarzneimittel und Proteinprodukte

Reformhaus Klett

Coupons
Vita Nova Reformhaus Klett
Wolfgang-Brumme-Allee 2-38
71034 Böblingen

MEISTERleistung
360° Gesundheitsmanagement

RückenFit 5

Starker Rücken - starke Mannschaft: Rückentraining direkt in Ihrem Unternehmen

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Ursachen für Fehltage – und kosten Unternehmen jedes Jahr Zeit, Geld und Produktivität. Viele Menschen haben Rückenschmerzen, aber langfristig etwas dagegen zu tun, fällt im Alltag schwer. Mit dem RückenFit5 - Programm der meisterleistung GmbH bringen Sie ein einfaches, hocheffizientes und direkt im Unternehmen umsetzbares Lösungskonzept zu Ihren Mitarbeitenden – kompakt, vollautomatisiert und wissenschaftlich evaluiert.

RückenFit5 – das 5-Minuten-Training in Arbeitskleidung

RückenFit5 ist ein vollautomatisiertes Training an einem speziellen Gerät, das die Rücken- und Bauchmuskulatur in kürzester Zeit effizient stärkt. Das Gerät steht an einem zentralen Ort in der Firma oder im Büro, wodurch Wegezeiten minimiert und der Einstieg für Ihre Mitarbeitenden besonders niedrigschwellig wird.

- Intensives Kurztraining in nur 3–5 Minuten, ohne Umziehen, direkt in den Arbeitsalltag integrierbar.
- Stärkung der geraden Bauchmuskulatur und Training der Rückenmuskulatur/Rückenstrecker für eine stabile Rumpfmuskulatur.
- Test- und Re-Tests der Maximalkraft sowie individuelle Trainingsplanerstellung anhand der persönlichen Testwerte.
- Regelmäßiges, effektives Training der Rücken- und Bauchmuskulatur – ideal für Primär- und Sekundärprävention.
- Zufriedene Mitarbeitende, die sich ohne viel Aufwand mehr um ihre Rückengesundheit kümmern können.





Sie schaffen ein Angebot, welches auch wirklich genutzt wird, weil es Rückenschmerzen effektiv verhindert!
–
Nah an der Produktion, im Büro oder an zentralen Standorten.

RückenFit 5

Die meisterleistung GmbH aus Stuttgart ist Ihr spezialisierter Partner für modernes betriebliches Gesundheitsmanagement und steht für praxiserprobte, wissenschaftlich fundierte Gesundheitslösungen im Unternehmen. Mit einem 360° – Ansatz begleiten wir Firmen von der ersten Idee über die passgenaue Konzeption bis hin zur Umsetzung und laufenden Evaluation von Gesundheitsmaßnahmen – immer mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken.

RückenFit5 fügt sich dabei ideal in das Portfolio ein: Als kompakte, messbare und alltagstaugliche Maßnahme macht die meisterleistung GmbH Rückengesundheit für Unternehmen unmittelbar erlebbar und schafft dabei einen echten Mehrwert für Arbeitgeberattraktivität, Produktivität und Mitarbeiterzufriedenheit.

MEISTERleistung
360° Gesundheitsmanagement

Effekte von RückenFit5 – messbare Ergebnisse

Mit nur ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche (je 3-5 Minuten) erzielen Ihre Mitarbeitenden bereits deutliche Erfolge. Muskuläre Dysbalancen werden effektiv verringert, die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und die Teilnehmenden werden sensibilisiert, eigenverantwortlich mehr für die eigene Gesundheit zu tun.

- Leistungssteigerungen der Rumpfmuskulatur von bis zu 50%.
- Bei Teilnehmenden kommt es zu einer Reduktion muskulärer Dysbalancen und zur Stabilisierung der Wirbelsäule durch gezieltes, wirbelsäulenschonendes Training ohne Kompression.
- Nach 12 Monaten: Rückgang der AU-Tage aufgrund Muskel-Skelett-Erkrankungen um 21% bei Teilnehmenden im Vergleich zu Nichtteilnehmenden.*
- In Projekten sank die Anzahl von rückenschmerzbelasteten Mitarbeitenden von 73% auf 43% – eine Senkung um 30%.

*Quelle: Dissertation Sammet, T. (2007), Universität Stuttgart.



Film zum Konzept



Kontakt

meisterleistung GmbH – 360° Gesundheitsmanagement
Königstraße 80 · 70173 Stuttgart
Telefon: 0711 – 28 43 010 · E-Mail: info@meister-leistung.com

DIE KULTOURMACHER präsentieren

Programmvorschau März bis August 2026

Änderungen vorbehalten

Sonntag, 08.03.2026, 19:00



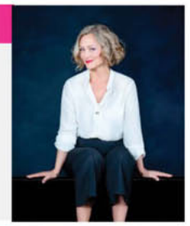
Internationaler Frauentag
Rena Schwarz
„Prinzessin ist auch kein Traumjob“
Comedy & Kabarett
www.rena-schwarz.de

Mittwoch, 18.03.2026, 20:00



Christoph Maul
„live & ungeProbt“
Comedy
www.christoph-maul.de

Mittwoch, 01.04.2026, 20:00



Anne Folger
„Spielversprechend“
Klavierkabarett
www.annefolger.de

Mittwoch, 15.04.2026, 20:00



Max Beier
„Love and Order“
Comedy Show
www.maxbeier.com

Samstag, 18.04.2026, 20:00



POLARNACHT
Böblingens grosse Livemusicnacht
Ab 20 Uhr **Crema Latina** im alten Amtsgericht
www.polarnacht-bb.de

DIE KULTOURMACHER präsentieren
ALTEN AMTSGERICHT

Kartenbestellung für alle Veranstaltungen vom Alten Amtsgericht auf
www.diekultourmacher.de
oder auch unter
gerhard.gamp@diekultourmacher.de
0172 / 71 36 056

Mittwoch, 29.04.2026, 20:00



Phillip Weber
„Demokratie für Quereinsteiger“
Kabarett
AUSVERKAUFT
www.weberphilipp.de

Mittwoch, 13.05.2026, 20:00



Marcel Adam & Christian di Fantauzzi
„Abschiedstour“
Chansonnier Liedermacher
www. marcel-adam.de

DIE KULTOURMACHER präsentieren
3 Acts
2026 SOMMER AM SEE
Juni - September 2026

Samstag, 18.07.2026, 19:00



Murzarella
„Bauchgesänge... ab in die zweite Runde“
Music-Puppet-Comedy
www.murzarella.de

Samstag, 02.08.2026, 19:00



Poetry Slam
Dichterwettstreit deluxe
Gastgeber: Elias Raatz
www.elias-raatz.de

Samstag, 15.08.2026, 19:00



Link Michel
Schampus für alle
30 Jahre Link Michel – Das Beste-of!
Schwaben-Comedy
www.linkmichel.de



17.03.

Running via Alpina

Maggy Kalus und Susy Lehmann

Live-Event / Film
Filmzentrum Bären
Poststraße 36
71032 Böblingen



18.03.

Sanft ins Land der Träume – Online-Seminar für einen gesunden Kinderschlaf

Franziska Greiner

Online-Seminar



18.03.

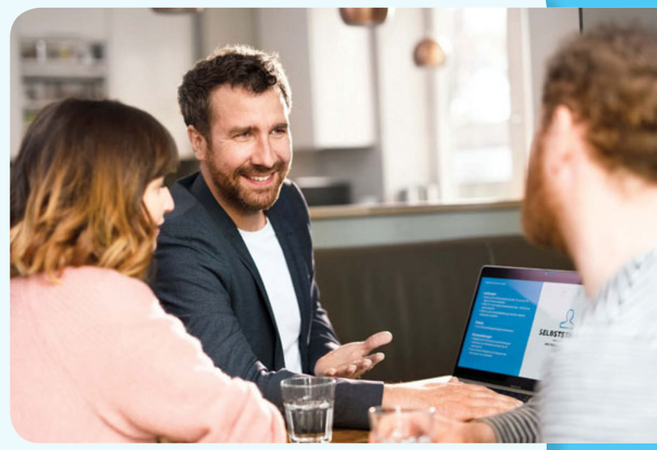
Sag´s doch einfach positiv- die Macht der Worte- erst recht durch positive Rhetorik

Dr. Simone Richter

Live-Event
Kreissparkassenforum Böblingen
Wolfgang-Brumme-Allee 1
71034 Böblingen



Gesundes Führen: Wie Handwerksbetriebe ihre Zukunft sichern



Unsere Gesellschaft wird stetig älter – und damit wächst für Unternehmen die Bedeutung, qualifizierte Fachkräfte langfristig zu halten, zu motivieren und in ihrer Leistungsfähigkeit zu stärken. Ein zentraler Schlüssel dafür ist ein wertschätzender und gesundheitsfördernder Führungsstil. Genau hier setzt das Seminar „Gesundes Führen“ an und liefert Führungskräften eine praxisnahe Anleitung, um sich selbst und ihr Team nachhaltig zu unterstützen. Ziel ist es, Führungskräfte für die Herausforderungen der Zukunft zu stärken und ihnen konkrete Werkzeuge für den Alltag an die Hand zu geben.

Im Mittelpunkt steht zunächst das Verständnis für den engen Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit. Die Teilnehmenden lernen, eigene Gesundheitsressourcen aufzubauen und bewusst einzusetzen. Darüber hinaus zeigt das Seminar auf, welche Einflussmöglichkeiten Führungskräfte haben, um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gezielt zu unterstützen – sei es im Umgang mit Belastungen, im Arbeitsalltag oder in herausfordernden Situationen. Ein weiterer wichtiger Baustein ist das Geben von wertschätzendem Feedback, das Motivation und Vertrauen fördert.

Ergänzt wird das Angebot durch „IKK gesund führen“, eine moderne App und Webanwendung, die Führungskräfte im täglichen Miteinander begleitet. Sie bietet praktische Inhalte, um persönlichen Stress zu bewältigen und schwierige Gespräche konstruktiv zu führen. Dazu gehören Übungen zur Stärkung eigener Kraftquellen, alltagsnahe Tipps zur Stressreduktion sowie Gesprächsleitfäden und Videos für erfolgreiche Kritik- und Konfliktgespräche. Auch Themen wie Teamführung und Selbstorganisation werden anschaulich vermittelt.



Muriel Koch – Gesundheitsmanagerin der IKK classic, Region Böblingen

Mit diesem kombinierten Ansatz aus Seminar und digitaler Unterstützung erhalten Führungskräfte ein wirkungsvolles Instrumentarium, um gesundheitsorientiert zu führen – und damit die Zukunftsfähigkeit ihrer Teams und ihres Unternehmens aktiv zu stärken.

Interesse? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: Muriel.Koch@ikk-classic.de

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

NEW COLLECTION ONLINE NOW
www.marcojan.com
ateliermarcojan



19.03.

Böblinger Abendspaziergang –
Gesundes und Schönes

Stadtmarketing Böblingen

Wird den Teilnehmenden
bekanntgegeben



19.03.

Gesunde Beschäftigte.
Starker Betrieb

Dr. Heinz-Wilhelm Esser

Live-Event
HoSchMi-Stadl Holzgünz
87752 Holzgünz



19.03.

Vom Boden aufstehen
mit Leichtigkeit

Sanogym

Mitmachkurs
SanoGym Sindelfingen
Tilsiter Str. 3
71065 Sindelfingen

Zen Solution®



Ein Selbstschutz-Workshop für Frauen

**Grenzen setzen. Präsenz zeigen.
Selbstbewusst auftreten.**

**Lernen, wachsen,
über sich hinauswachsen.**

TERMIN
Freitag · 20.03.2026
18:00 bis 20:00 Uhr
Zwei Stunden – mit Wirkung
für ein ganzes Leben.

VERANSTALTUNGSORT
Pink Power
Röhrer-Weg 2
71032 Böblingen

**ANMELDUNG
ÜBER QR-CODE ▶**

ANMELDE SCAN

EINTRITT
19,00 EUR

„Wer souverän auftritt, wird seltener angegriffen und handelt sicherer.

regioTV

50 % der Erlöse werden regional gespendet.
www.zen-solution.de



businesswochen

EINMALIG

DIE BUSINESSWOCHEN FÜR DIE REGION BB



DIE 15. BUSINESSWOCHEN FÜR DIE REGION BB AUF DEM IBM TECHNOLOGY CAMPUS

**WERDEN SIE PARTNER UND MACHEN SIE MIT!
WWW.BUSINESSWOCHEN.COM**





19.03.

Lachen ist gesund

LinkMichel

Humor
JeTis Hüttenalm
Stuttgarter Str. 1
71144 Steinenbronn



19.03.

Alles reine Nervensache?

Heike Fink

Impulsvortrag
Online ZOOM



20.03.

BESTFORM Coaching –
Personal- & Rehatraining

Selina Maisch

Schnupperkurse
FM Maichingen
Talstraße 73
71069 Sindelfingen

„BLEIB MAL LOCKER“ – WIE DU DEINE INNERE STIMME ZUR SELBSTFÜHRUNG FINDEST – UND WORAUF ES DABEI ANKOMMT

In einer reizüberfluteten Welt wird es immer wichtiger, die eigene innere Stimme wahrzunehmen und ihr zu vertrauen. Selbstführung beginnt mit Innehalten und bewusstem Hinhören. Während manche Menschen leicht Zugang zu ihrer inneren Führung finden, entwickeln andere diesen über Umwege. Ist sie erst einmal entdeckt, helfen erlernbare Techniken, Lebensmut und eine gesunde Portion Humor, den eigenen Weg zu gehen. Die Impulsvorträge zeigen, wie Schlüsselwörter, innere Bilder, Körpersignale und Emotionen als Wegweiser dienen können. Ziel ist es, Körpersprache zu verstehen, Emotionen einzuordnen und daraus klare, authentische Entscheidungen für mehr Gelassenheit und stimmiges Handeln im Alltag abzuleiten.

Kim Bui
Im Spitzensport muss alles stimmen: jeder Handgriff, jede Bewegung, jeder Zentimeter. Leistung bedeutet Kontrolle, Disziplin und Präzision - im Einklang mit den Erwartungen von Trainer:innen, Publikum und dem System. Nach außen wirkt alles souverän und perfekt. Doch innerlich meldet sich oft eine leise Stimme, die Fragen stellt, zweifelt und Orientierung sucht.

JUNGEJUNGE!
Lebensmut, ein lässiger Schuss Humor und ein fröhliches Lachen im Leben sind wichtige Bausteine für die eigene Gesundheit und den Erfolg im Leben. Denn nur wer gut im Leben steht und ausgeglichen ist, kommt zielstrebig voran. Was jeder in sich selber fühlt und erlebt, spiegelt sich nach außen wieder – und entscheidet so maßgeblich über den Umgang mit dem Gegenüber und somit schlussendlich über den persönlichen Erfolg.
In der heutigen hochkomplexen Welt tut es gut, wenn wir uns wieder auf uns selber besinnen und unsere Kräfte neu entdecken. Dazu zählt die stärkste Emotion – die Freude, ausgedrückt durch unser Lachen.

Volker Siegle
In einer Welt voller Reize, Erwartungen und permanenter Bewertungen wird es immer wichtiger, die eigene innere Stimme bewusst wahrzunehmen – und ihr zu vertrauen. Gleichzeitig sind die Verführungen zahlreich und wirkungsvoll. Selbstführung beginnt dort, wo wir innehalten, bewusst hinhören und aus dem Inneren heraus stimmige Entscheidungen treffen.

Für manche Menschen ist der Zugang zu ihrer inneren Stimme leicht: Sie müssen lediglich den passenden „Schlüssel“ finden, der ihnen Orientierung gibt. Für andere ist dieser Zugang weniger direkt. Doch auch über Umwege lässt sich die eigene innere Führung zuverlässig entwickeln und stärken.

ABSCHLUSS-VERANSTALTUNG 27.03.

BEGINN 18^{00}
EINLASS AB 17^{30}



Kim Bui
Ehemalige Welt-klasse-Turnerin



Volker Siegle
Ideengeber und Organisator

JUNGEJUNGE!
International erfolgreiche Zauberkünstler und Comedians



Live-Event
V8 Hotel
Charles-Lindbergh-Platz 1
71034 Böblingen



20.03.

Volker Siegle: Die Kunst der Veränderung - 10 Big Deals in dunklen Hinterhöfen

Veränderungen sind wie ein ständiger Begleiter, der uns im Laufe unseres Lebens begegnet. Ob es sich um Transformationen in der persönlichen oder beruflichen Sphäre handelt oder Veränderungen, die wie ein Sturm über uns hereinbrechen und uns den Boden unter den Füßen wegziehen. Die Tür kann zugeschlagen werden, oder es reicht manchmal schon ein falsches Wort, um weitreichende Folgen auszulösen.

Schmerzvolle Veränderungen lauern an jeder Ecke.

Die meisten von uns haben jedoch nie gelernt, Veränderungen bewusst zu verarbeiten und gestärkt daraus hervorzugehen. Wie kann man „erwachsen" aus den Herausforderungen des Lebens hervorgehen? Der interaktive Workshop „10 Big Deals in dunklen Hinterhöfen" bietet einen einzigartigen Einblick in die Kunst, Veränderungen bewusst zu gestalten und als Chance zu begreifen.

Seit meinem 17. Lebensjahr bereise ich gefährliche Gegenden, von den Hinterhöfen Neapels und Palermos, bis zu den Favelas Rios und den Gassen Palästinas. Hier habe ich ganz besondere Überlebenskünstler kennengelernt – Menschen mit besonderer Anpassungsfähigkeit und kreativen Lösungen in ausweglosen Extremen von denen wir lernen können. Diese Erfahrungen werden wesentlicher Bestandteil des Workshops sein.

Was erwartet Dich bei diesem interaktiven Workshop?

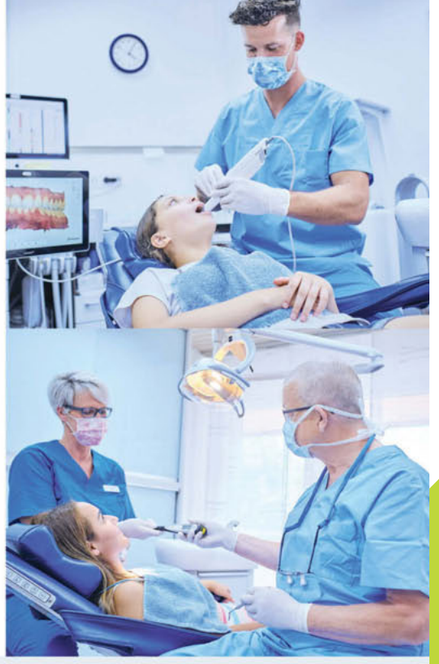
10 finstere Deals:
Jeder, der seine anstehende Veränderung selbst in die Hand nehmen möchte, wird bei diesem Workshop aufgefordert, seinen Rucksack zu packen und sich mit mir auf die Reise zu begeben. In den Hinterhöfen warten zehn finstere Deals darauf, verhandelt zu werden. Diese Deals sind Schlüsselmomente, die eine passende Antwort für die individuelle Veränderung bringen können.

Warnung:
Die Reise durch die Hinterhöfe erfordert den Mut, auch düstere Schritte zu setzen. Schritte, die Dir sehr nahe gehen. Doch gerade dort können die Lösungen für die eigenen Herausforderungen gefunden werden.
Der Workshop „10 Big Deals in dunklen Hinterhöfen" bietet eine einzigartige Gelegenheit, die Kunst der Veränderung zu verstehen und zu erlernen. Eine Reise, die nicht nur durch die äußeren, sondern auch durch die inneren Hinterhöfe führt, um gestärkt und bewusst aus Veränderungen hervorzugehen.

Begleiten Sie mich auf dieser faszinierenden Reise und lernen
Sie, wie Sie Ihre Veränderungen aktiv gestalten können!

Workshop
V8-Hotel
Charles-Lindbergh-Platz 1
71034 Böblingen





Zahngesundheit der nächsten Generation.

OXIDIO

Zahnarzt **Lukas Winkelmann, DMD** (UPenn[1]) und sein internationales Team freuen sich darauf, Ihnen die bestmögliche zahnmedizinische Versorgung in unserer modernen Praxis in Gärtringen zu bieten.

Auf unserer neuen Internetseite **www.oxidio.de** informieren wir Sie immer aktuell und umfassend über die Praxis. Sie möchten gerne gleich einen Termin vereinbaren? Rufen Sie uns an.

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis
Lukas E. Winkelmann, DMD
Dr. med. dent. Reinhard Winkelmann
Blücherstraße 13
D-71116 Gärtringen
E-Mail: praxis@oxidio.de
Telefon: +49 (0) 7034 647747-0

oxidio Dr. Winkelmann
oxidiodentist
oxidio youtube

We meet the highest American standards and we are an official United Concordia provider. Visit our new website www.oxidio.com to find out more or call us to make an appointment.

HIGHEST AMERICAN STANDARDS

[1] University of Pennsylvania, Philadelphia

Fotos © Dirk Kittelberger



21.03.

Calisthenics Training mit APEX - trainiere mit

Training
Spielplatz Roßwiesen
Aichtalstraße 12
71088 Holzgerlingen



21.03.

Gesunde Gesellschaft. Hürden überwinden, Respekt leben

Impuls und Podiumsdiskussion
Maker Space im AI Express
Röhrer Weg 8
71032 Böblingen

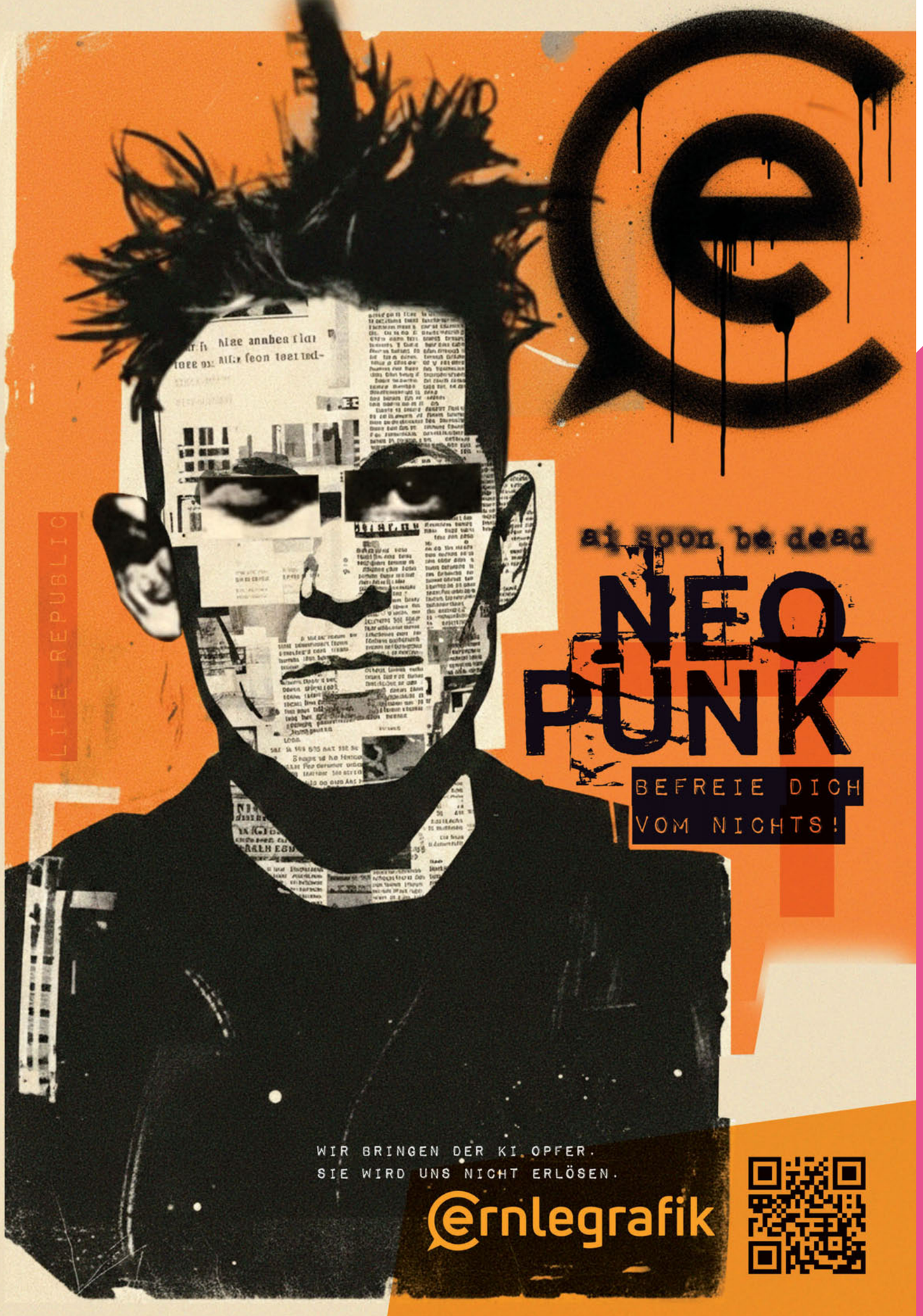


23.03.

SOULFUL SINGING – Sing & Breathe

AnknüpfBar

Live-Event
D12 Coworking Space
Sindelfinger Str. 12
71032 Böblingen





24.03.

Mensch, sind wir denn
alle noch zu retten?

Harald Kümmel

Live-Event
Paladion Restaurant
Silberweg 18
71032 Böblingen



24.03.

Entspannt und aufrecht –
Deine neue Körperhaltung
beginnt heute

Sanogym

Online Sportkurs



25.03.

Ziemlich beste Lebenskünstler –
so befreit Reframing
unser Denken

Amelie Schorsch

Live-Event
Arbeiterzentrum Böblingen
Sindelfinger Str. 14
71032 Böblingen

SPORT UND KLIMA – (VEGANE) ERNÄHRUNG IM SPITZENSPORT

Live-Talkrunde mit Kim Bui, Timo Hildebrand und Volker Siegle

Im Mittelpunkt des Abends steht eine Live-Talkrunde im Kontext des Jahresmottos SPORT UND KLIMA der SportRegion Stuttgart, die den Abend organisiert. Dabei wird der Blick gezielt auf ein Thema gelenkt, das im Leistungs- wie auch im Freizeitsport zunehmend an Bedeutung gewinnt: die (vegane) Ernährung im Spitzensport. Welche Rolle spielt eine pflanzenbasierte Ernährung für Leistungsfähigkeit, Regeneration und Gesundheit? Und welchen Beitrag kann sie im Hinblick auf Nachhaltigkeit und Klimaschutz leisten? Diese und weitere Fragen bilden den thematischen Rahmen der Diskussion.

Zwei prominente Persönlichkeiten aus dem Leistungssport werden dabei auf dem Podium Platz nehmen – der ehemalige Fußball-Nationaltorhüter Timo Hildebrand und die ehemalige Spitzenturnerin Kim Bui. Beide bringen nicht nur ihre sportlichen Erfahrungen auf höchstem Niveau ein, sondern auch persönliche Überzeugungen und Einblicke in ihren individuellen Umgang mit Ernährung, Verantwortung und Vorbildfunktion. Der Abend, bei dem Volker Siegle als Moderator fungiert, bietet damit authentische Perspektiven aus der Praxis und lädt zu einem offenen, lebendigen Dialog ein.

Timo Hildebrand zählt zu den bekanntesten deutschen Fußballtorhütern seiner Generation. Seine Karriere führte ihn unter anderem zum VfB Stuttgart, mit dem er 2007 Deutscher Meister wurde, sowie zu internationalen Stationen in Spanien und Portugal. Auch als langjähriger Spieler der deutschen Nationalmannschaft prägte er den Spitzenfußball über viele Jahre hinweg. Nach seiner aktiven Laufbahn hat sich Timo Hildebrand intensiv mit den Themen Nachhaltigkeit, Ernährung und gesellschaftliche Verantwortung im Sport beschäftigt. Er ist überzeugter Verfechter einer pflanzenbasierten Lebensweise und in diesem Zusammenhang auch Geschäftsführer des veganen Restaurants VHY! in Stuttgart-West.

Kim Bui war mehr als 20 Jahre lang Mitglied der deutschen Turn-Nationalmannschaft der Frauen. Nachdem sie die Olympischen Spiele in Peking als Ersatzturnerin erlebte, nahm sie an den folgenden Spielen in London, Rio und Tokio aktiv teil. Zweimal gewann Kim Bui bei Europameisterschaften Bronze (2011 am Stufenbarren und 2022 im Teamwettbewerb). Im Jahr 2017 verlieh ihr der Deutsche Turnerbund die höchste Auszeichnung, die der Verband vergeben kann – die Flatow-Medaille. Gemeinsam mit Andreas Matlé hat Kim Bui ein Buch geschrieben – „45 Sekunden", das im Jahr 2023 erschien. Seit dem Jahr 2024 gehört sie der IOC-Athletenkommission an.

Volker Siegle ist der Initiator und zentrale Macher der Gesundheits- und Sportwochen für die Region BB. Mit großem Engagement und einem feinen Gespür für gesellschaftlich relevante Themen bringt er seit Jahren Akteurinnen und Akteure aus Sport, Gesundheit, Wirtschaft und Öffentlichkeit zusammen. Sein Ziel ist es, Menschen zu informieren, zu motivieren und für einen aktiven, bewussten Lebensstil zu begeistern. Dabei legt Volker Siegle besonderen Wert auf Vernetzung, praxisnahe Inhalte und Veranstaltungen mit nachhaltiger Wirkung. Die Gesundheits- und Sportwochen stehen für Austausch, Inspiration und neue Impulse.

BEGINN 19^{00}
EINLASS AB 18^{30}
25.03.



Timo Hildebrand
Ehemaliger Nationalspieler
vom VfB Stuttgart

Kim Bui
Ehemalige Weltklasse-Turnerin





Volker Siegle
Ideengeber und
Organisator

SportRegion Stuttgart

Live-Talkrunde
Filmzentrum Bären
Poststraße 36
71032 Böblingen

WELCHER TRAUMBERUF
IST DER NÄCHSTE?



Deutsche Vermögensberatung

Jetzt Karriere als Finanzcoach starten!

Du suchst einen Beruf, der zu dir und deinem Leben passt? Dann könnte Finanzcoach dein Traumberuf sein! Begleite Menschen in eine finanziell gesicherte Zukunft und profitiere von Flexibilität, Teamspirit und Wertschätzung. Wenn du dich beruflich selbst verwirklichen willst, bist du genau richtig bei Deutschlands größter eigenständiger Allfinanzberatung.

Melde dich jetzt und erfahre mehr über deine Perspektiven.

Deutsche Vermögensberatung
Aktiengesellschaft DVAG
Wilhelm-Leuschner-Straße 24 · 60329 Frankfurt
Telefon: 069 23 84-0 · Telefax: 069 23 84-185
info@dvag.com · www.dvag.de



25.03.

Nahrungsergänzung –
sinnvoll oder Hype!?

Barbara Plaschka und
Rebecca Hofer-Warth

Online Vortrag



26.03.

Businessfrühstück für Unternehmer*innen und Führungskräfte bei Bikesnboards

Stadtmarketing Böblingen

Live-Event
Bikesnboards GmbH
Hans-Klemm-Str. 50
71034 Böblingen



26.03.

KINTSUGI – vergoldete Brüche
Ein Kreativ-Workshop
mit inhaltlichen Impulsen

AnknüpfBar

Live-Event
D12 Coworking Space
Sindelfinger Str. 12
71032 Böblingen

LVST FEAST

BEREIT FÜR
BEWUSSTEN GENUSS?

ALKOHOLFREI. PRÄMIERT.

95 falstaff 2025 · 95 falstaff 2025 · 94 falstaff 2025

96 falstaff 2026

www.lustandfeast.com
@lustandfeast



26.03.

Vollmachten – Testament –
24/7 Notfall-Hilfe

Live-Event
Berufsbildungszentrum DVAG
Hertzstr. 19
71083 Herrenberg – Gültstein



26.03.

Die physikalische Gefäß-Therapie: BEMER ELEVATOR PITCH

Maresa Gutöhrlein
und Tom Cyril Hajek

Gefäß-Therapie
Pink Power Sport & Freizeit GmbH
Röhrer Weg 2
71032 Böblingen



Therapiezentrum
am Maienplatz
Physiotherapie • Ergotherapie • Logopädie

Waldburgstrasse 1
71032 Böblingen
info@therapiezentrum-bb.de
Tel.: +49 (0)7031 23 62 62

Erfolg beginnt im Inneren – Die Arbeit von Elisabeth Brandau

Warum Wissen allein nicht reicht und wie innere Blockaden überwunden werden können





Wissen ist selten das Problem
Viele Menschen wissen eigentlich, was sie tun müssten, oder haben den Zugang zu unendlichen Datenbanken des Internets. Viele haben Bücher gelesen, Seminare besucht, Strategien gelernt – und trotzdem kommen sie nicht weiter.

„Das Problem ist meist nicht das fehlende Wissen", sagt Elisabeth Brandau, Olympiateilnehmerin und Unternehmerin. „Es sind die versteckten inneren Blockaden. Unbewusste Muster. Alte Prägungen. Und manchmal auch die tiefe Überzeugung, sich Erfolg gar nicht wirklich zu gönnen."

Innere Blockaden als Hindernis
Genau hier setzt ihre Arbeit an. Denn im Unterbewusstsein wirken oft Glaubenssätze wie:
- „Ich bin nicht gut genug."
- „Erfolg ist anstrengend."
- „Wenn ich sichtbar werde, werde ich angegriffen."
- „Ich darf nicht mehr haben als andere."

Auch im Zusammenhang mit der eigenen Gesundheit stehen tiefe Überzeugungen oft im Weg und produzieren Heilblockaden. Solange diese inneren Programme aktiv sind, sabotiert man sich selbst – trotz Wissen, trotz Talent, trotz Möglichkeiten.

Erfolg beginnt nicht im Außen – sondern im Inneren
Genau an diesem Punkt beginnt die Arbeit von Elisabeth Brandau. Als Heilpraktikerin, Handwerksmeisterin & Trainerin A DOSB arbeitet sie als Erfolgsstrategin und Krisenmanagerin vor allem ergebnisorientiert mit Menschen, die feststecken – gesundheitlich, beruflich oder persönlich. Oftmals funktionieren wir einfach nur.

Vor allem Eltern, Mütter oder auch berufstätige Papas spüren oft: So wie es gerade läuft, kann es nicht weitergehen.

„Das Problem ist selten fehlendes Wissen", sagt sie. Solange innere & falsche Programme aktiv sind, sabotiert man sich selbst – trotz Wissen, trotz Talent, trotz Möglichkeiten.

Mit Hypnose, tiefgehender Charakter- & Körperanalyse und ehrlicher Reflexion bringt Elisabeth diese versteckten Blockaden ans Licht – und löst sie Schritt für Schritt auf. Und genau deshalb wird Veränderung plötzlich leichter.

Die unsichtbaren Selbstblockaden erkennen
Muster sind Situationen, die man oft als Fehler wahrnimmt oder über die man sich aufregt, weil sie nicht an das Ziel führen. Manchmal muss man das leider öfters erfahren, bis man die Muster erkennt. Jedoch heißt es nicht, dass, wenn man die Muster erkannt hat, sie automatisch weg sind. Hier fängt erst richtig die Selbstsabotage an. Viele sabotieren sich, ohne es zu merken.

- Sie arbeiten hart – aber halten sich innerlich klein.
- Sie wünschen sich Erfolg – aber haben Angst vor Sichtbarkeit.
- Sie laufen von Arzt zu Arzt, aber sehen keine Genesung.
- Sie wollen finanziell wachsen – aber tragen unbewusst Glaubenssätze wie:

Solange diese Programme im Hintergrund laufen, bleibt der Durchbruch aus. Trotz Disziplin. Trotz Strategie. Trotz Talent.

Die Arbeit von Elisabeth Brandau
90 bis 95 Prozent unserer Entscheidungen entstehen im Unterbewusstsein. „Wenn wir nur an der Oberfläche arbeiten, drehen wir uns im Kreis. Veränderung beginnt an der Ursache."

Ganzheitliche Betrachtung: Körper, Geist, Seele und Strategie
Was ihre Arbeit besonders macht, ist die Verbindung von therapeutischer Tiefe und strategischem System aus dem Unternehmertum und aus dem Spitzensport. Sie betrachtet nicht nur das Symptom – sondern den gesamten Menschen: Gesundheit, Energie, emotionale Stabilität, berufliche Situation, innere Haltung.







Bevor sie mit ihren Klienten arbeitet, erfolgt eine gründliche Bestandsanalyse:
- Wo steht der Mensch wirklich?
- Was blockiert ihn?
- Wo liegt die eigentliche Ursache?

Erst danach beginnt die individuelle, lösungsorientierte Begleitung.

Veränderung ist möglich – wenn man bereit ist
Zu ihren Klienten gehören Menschen mit chronischer Erschöpfung, Unternehmer in Krisensituationen, Führungskräfte mit innerer Blockade oder Menschen, die gesundheitlich seit Jahren keine Lösung finden.

Die Ergebnisse sind konkret:
- deutliche Gewichtsreduktion
- Rückkehr in Führungspositionen
- Unternehmen wieder stabil und klar führen
- spürbar mehr Energie im Alltag und Beruf
- neue mentale Stärke

„Wenn Körper, Geist und Identität wieder zusammenpassen, entsteht Kraft. Und mit Kraft entsteht Handlung."
...

Das komplette Interview finden Sie hier:

Elisabeth Brandau
18 fache Deutsche Meisterin in verschiedenen Radsport-Klassen



Hörakustik die Binders in Böblingen

Bahnhofspassage 2
71034 Böblingen

Fon: 07031 - 205 6 205

info@diebinders-akustik.de
www.diebinders-akustik.de

| ANZEIGE |



Jusztusz & Nietsch GbR
Meisterbetrieb der Malerinnung
Hauptstraße 35 · 71134 Aidlingen
Fon 07034 652076 · Fax 07034 6559859
E-Mail info@diemalerwerkstatt.com
www.diemalerwerkstatt.com

MALER DESIGN

Die Malerwerkstatt
Lebe deinen Raum

www.tab-individuell.de



©Fotografie: Heiko Potthoff

27.03.

„Bleib mal locker" – Wie Du Deine innere Stimme zur Selbstführung findest – und worauf es dabei ankommt

JungeJunge, Kim Bui und Volker Siegle

Live-Event
V8 Hotel
Charles-Lindbergh-Platz 1
71034 Böblingen



27.03.

Vom Heimkind zum Tischfußball-Weltmeister und Unternehmer

Oktay Mann

Live-Event
V8 Hotel
Charles-Lindbergh-Platz 1
71034 Böblingen



27.03.

Ihre persönliche Fettsäureanalyse

Barbara Plaschka und Rebecca Hofer-Warth

Live-Event
V8 Hotel
Charles-Lindbergh-Platz 1
71034 Böblingen

Der genetische Code für *ein gesundes Leben*

Wie personalisierte DNA-Analysen die Gesundheitsvorsorge revolutionieren – und warum die Apotheken aus Holzgerlingen und Esslingen dabei Maßstäbe setzen.

Was wäre, wenn Ihre Gesundheitsvorsorge nicht mehr auf Durchschnittswerten basieren würde, sondern auf dem, was Sie wirklich einzigartig macht – Ihrer DNA? Die personalisierte Medizin verspricht genau das: maßgeschneiderte Empfehlungen, die so individuell sind wie der genetische Fingerabdruck jedes Menschen.

Die Idee klingt zunächst wie Zukunftsmusik, ist aber längst Realität. Seit das menschliche Genom im Jahr 2003 erstmals vollständig entschlüsselt wurde, hat sich das Feld der Nutrigenetik rasant entwickelt. Wissenschaftler verstehen heute immer besser, wie unsere Gene beeinflussen, welche Nährstoffe wir besonders gut verwerten, wie unser Stoffwechsel funktioniert und warum manche Menschen auf bestimmte Medikamente anders reagieren als andere. „Die DNA ist wie eine Bedienungsanleitung für unseren Körper", erklärt Dr. Schittenhelm, Inhaber der Alamannen-Apotheke in Holzgerlingen und der Bären-Apotheke in Esslingen. „Nur haben die meisten Menschen diese Anleitung nie gelesen." Seit letztem Jahr bieten seine Apotheken DNA-Analysen des deutschen Unternehmens „made for me" an – mit wachsender Nachfrage.

made for me®
MEINE DNA. MEIN WOHLBEFINDEN.

made for me ist ein Partnerschaftskonzept für zukunftsorientierte Apotheken.

Die DNA-Analysen von made for me können ausschließlich über weitergebildetes Fachpersonal in Apotheken erworben werden. Unter folgendem Link finden Sie weitere Apotheken in Ihrer Nähe: www.madeforme.health/apothekenfinder

Der Ablauf ist denkbar einfach: Ein Wangenabstrich, der bequem in der Apotheke durchgeführt werden kann, wird an ein zertifiziertes Labor geschickt. Dort werden relevante Genabschnitte analysiert – insgesamt über 50 genetische Marker, die Aufschluss geben – über Stoffwechsel, Nährstoffbedarf oder Verträglichkeit arzneilicher Wirkstoffe.

Nach wenigen Wochen erhält der Kunde einen ausführlichen Bericht – verständlich aufbereitet und mit konkreten Handlungsempfehlungen. „Das Besondere ist, dass wir die Ergebnisse nicht einfach aushändigen", betont Dr. Schittenhelm. „Wir nehmen uns Zeit für ein persönliches Beratungsgespräch und erarbeiten gemeinsam, welche Maßnahmen im Alltag sinnvoll sind."

„Die DNA ist wie eine Bedienungsanleitung für unseren Körper. Nur haben die meisten Menschen diese Anleitung nie gelesen."

APOTHEKER DR. BJÖRN SCHITTENHELM

Mehr als nur *Vitamin-Empfehlungen*

Die Analyse geht dabei weit über simple Vitamin-Empfehlungen hinaus. Sie kann beispielsweise aufzeigen, ob jemand genetisch bedingt zu einem erhöhten Homocysteinspiegel neigt – ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der oft unentdeckt bleibt. Oder ob bestimmte Medikamente vom Körper schneller oder langsamer abgebaut werden als üblich, was für die optimale Dosierung entscheidend sein kann. Auch für Menschen mit unklaren Beschwerden kann die Analyse aufschlussreich sein. „Wir hatten eine Kundin, die seit Jahren unter Müdigkeit litt", erinnert sich Dr. Schittenhelm.

„Die DNA-Analyse zeigte eine genetische Variante, die die Vitamin-D-Aufnahme beeinträchtigt. Mit der richtigen Supplementierung ging es ihr deutlich besser." Die Nachfrage nach personalisierten Gesundheitslösungen steigt kontinuierlich. Immer mehr Menschen wollen verstehen, was ihr Körper wirklich braucht – statt sich auf allgemeine Empfehlungen zu verlassen, die für den Durchschnitt gelten, aber nicht für sie persönlich. Besonders im Raum Stuttgart, wo Gesundheitsbewusstsein und Innovationsfreude traditionell stark ausgeprägt sind, findet das Konzept großen Anklang.



Dr. Björn Schittenhelm

Inhaber der Alamannen-Apotheke Holzgerlingen & Bären-Apotheke Esslingen

Als Apotheker mit Leidenschaft für personalisierte Medizin hat Dr. Björn Schittenhelm seine Apotheken zu einer Anlaufstelle für moderne Gesundheitsvorsorge entwickelt. Sein Team berät individuell und nimmt sich Zeit für jeden Kunden. Jetzt informieren und Termin vereinbaren:

Dr. Schittenhelms Alamannen Apotheke
Tübinger Straße 11
71088 Holzgerlingen
Tel.: 07031/689930 | www.alamannen-apotheke.de

Dr. Schittenhelms Bären Apotheke
Wäldenbronner Str. 44
73732 Esslingen am Neckar
Tel.: 0711/375116 | www.baerenapotheke-esslingen.de



27.03.

Erfolg beginnt im Inneren – Gruppen-Hypnose

Elisabeth Brandau

Live-Event
V8 Hotel
Charles-Lindbergh-Platz 1
71034 Böblingen



27.03.

Bauchgefühl - So triffst Du die beste Entscheidung für Deine Gesundheit

Dr. Marlene Heckl

Lesung und Gespräch
Buchhandlung Vogel
Bahnhofstr. 4
Böblingen



27.03.

Wusstten Sie, dass Ihr Wohlbefinden bereits in Ihrer DNA beginnt?

Dr. Björn Schittenhelm

Live-Event
V8 Hotel
Charles-Lindbergh-Platz 1
71034 Böblingen



28.03.

Testing Tag – Individuelle Haltungs- und Schmerzanalyse

Sanogym

Analyse
SanoGym Sindelfingen
Tilsiter Str. 3
71065 Sindelfingen

| ANZEIGE |

„Ein guter Morgen beginnt bereits am Abend!"



ÖFFNUNGSZEITEN:
Mittwoch bis Freitag,
11 bis 18 Uhr
Außerhalb dieser Zeiten
mit Terminvereinbarung.

info@die-schlafwelt.de
www.die-schlafwelt.de
Otto-Hahn-Straße 6
71154 Nufringen
Tel. 07032-955 55 31

Wir bieten nachhaltige Produkte aus Naturmaterialien und kompetente und empathische Beratung in angenehmer Atmosphäre.



ab 25.03.

Inklusion gewinnt! – Ein leicht verdauliches Feierabend-Format

Amelie Schorsch und AnknüpfBar

Live-und Online-Events
AnknüpfBar Coworking
Arbeiterzentrum
71032 Böblingen

DAS TEAM DER GESUNDHEITS- UND SPORTWOCHEN | IMPRESSUM


Volker Siegle


Carsten Wißmann


Joki Ernle


Florian Lehnen


Louis Siegle


Marco Siegle


Marius Müller


Kai Borufka-Kulke

Impressum: Herausgeber: Volker Siegle | Redaktion: Volker Siegle | Layout/Satz: ernlegrafik
Rechtshinweis: Die Anbieter der Veranstaltungen haften für die verwendeten Texte und die abgebildeten bildlichen Darstellungen (u.a. Logos und Fotos).

HERZLICHEN DANK AN ...



... Dietmar Wunder, der unter anderem Daniel Craig (James Bond) und Adam Sandler synchronisiert.



... Edgar Itt, Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen in der 4-mal-400-Meter-Staffel.

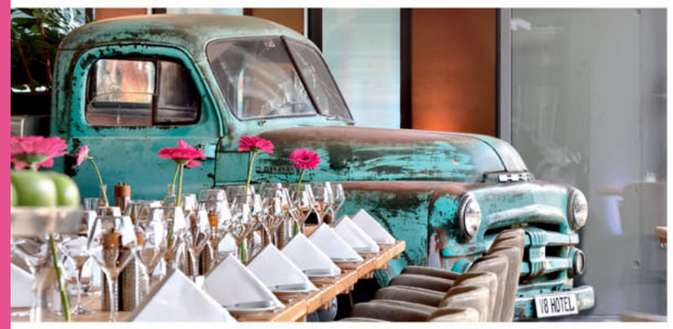
V8 HOTEL
TAGEN | FEIERN | ÜBERNACHTEN
DIE BESONDERE EVENTLOCATION IN DER REGION STUTTGART




TAGUNGSRÄUME UND EVENTFLÄCHEN | GESAMT 600QM ODER AUFTEILBAR | BIS 200 PERSONEN | BEFAHRBAR UND FAHRZEUGLIFT | MODERNE TAGUNGSTECHNIK




DESIGN DOPPELZIMMER | AUTOMOBILE THEMENZIMMER
APPARTEMENTS FÜR LONGSTAY | SUITE | FITNESS WELLNESS





FRÜHSTÜCK | RESTAURANT PICK-UP | V8 BAR



V8 HOTEL MOTORWORLD REGION STUTTGART CHARLES-LINDBERGH-PLATZ 1 D-71034 BÖBLINGEN
INFO@V8HOTEL.DE WWW.V8HOTEL.DE



Kreissparkasse Böblingen. Gemeinsam machen wir mehr draus: 07031 77-1000.

Das komplette Angebot einer modernen Bank direkt vor Ort – wo gibt es denn so etwas noch? Bei uns! Wir beraten unsere Kundinnen und Kunden persönlich, ganzheitlich und kompetent an 41 Standorten inklusive 13 Beratungs-Centern in der Region. Diese örtliche Verbundenheit und der damit verbundene Service macht uns als Sparkasse einzigartig in der Region. Wir gehören einfach hierher – genau wie unsere Kundinnen und Kunden.
www.kskbb.de/wirsindhier

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse
Böblingen