

## Pressemitteilung

### **Neues zu Gesundheit und Fitness**

Die Balance bietet Besuchern kostenlose Tests – Showküche zu gesunder Ernährung

**Offenburg.** Wer in diesem Jahr die Balance, die Messe für Gesundheit und Lebensqualität auf dem Messegelände in Offenburg am 25 und 26. März besucht, kann viel ausprobieren. Von Rückentraining, Yoga über Zumba bis diverse Gesundheitschecks und richtige Ernährung mit Kostproben aus der Showküche erwartet den Besucher eine gesunde Vielfalt.

So bietet die Aktionsbühne in der Oberrheinhalle an beiden Messetagen ein umfassendes Programm. Hier kann zum Beispiel ein 30-minütiges Rückentraining erprobt werden. Ohne Umziehen, im Stehen und ohne Schwitzen können Bewegungen ausgeübt werden, die gut am Arbeitsplatz, daheim oder auch im Auto umzusetzen sind und für mehr Gesundheit, Vitalität und vor allem Schmerzfreiheit sorgen.

Eine sofortige Erfrischung für Körper, Geist und Seele verspricht das Samar Yoga. In zehn dynamischen Minuten können die Besucher hier mitmachen und testen, wie ihnen diese Art der Bewegung gefällt. Bei Zumba geht es hocheffektiv zu. Intensive „Moves“ – also Bewegung zu fetziger Musik vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit. Mit kraftvollen Beats werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Antonia Stritt von der VHS Offenburg macht's vor und die Messebesucher machen mit. Geeignet ist das workout auch für weniger fitte Teilnehmer.

Zwei Anbieter zeigen am Samstag und Sonntag die hohe Effektivität des EMS-Trainings. Diese Elektromuskelstimulation führt zu einem schnellen Erfolg bei nur einmal Training die Woche und das für 20 Minuten. Die Teilnehmer tragen Spezialunterwäsche und erhalten eine Elektrodenweste an den Hauptmuskelgruppen wie Arme, Bauch und Beine. Es werden nach Angaben der Experten sämtliche Muskelgruppen und die Tiefenmuskulatur trainiert. Das stärkt die Rückenmuskulatur, strafft die Figur, bringt Muskelaufbau und Gewichtsreduzierung, versprechen die Experten.

Ein kinesiologischer Energietest zeigt schnell, was für den eigenen Körper gut oder schädlich ist und führt so rasch zu Harmonie und mehr Energie. Auch eine Aurareinigung mit Klangschalen kann ausprobiert werden. Der Sonntag wird neben diesen Vorführungen noch um Modern Dance für Jugendliche ergänzt. Ab 13 Uhr können die Kids verschiedene Tanzstile kennenlernen, neue Technik ausprobieren und eigene Tanzgeschichten erfinden. Dies alles erfolgt unter professioneller Anleitung von Henry Motra von der VHS Offenburg.

Gut hören ist Lebensqualität. Daher gibt es bei der Balance kostenlose Hörtests. Denn unsere Ohren sind ständig aktiv, auch im Schlaf. Das führt im Laufe des Lebens zu einer Hörminderung. Vorgestellt werden dabei auch die modernen Hörsysteme.

Ein kostenloser Hauttypentest und ein kostenfreies Handpeeling können in Anspruch genommen werden. Ebenso erbringt ein weiterer kinesiologischer Energietest Aufschluss zu Belastung durch Elektrosmog, WLAN- und Handy-Funk auf das Immunsystem. In einem besonderen Naturbettsystem kann man probeliegen. Die Wirbelsäule wird dabei genau abgetastet, um die beste Lage ausfindig zu machen. Körperanalysen schlüsseln die Verteilung der Muskulatur im Körper und das Verhältnis von Muskeln zum Körpergewicht auf. Eine Analyse des Wasserhaushalts liefert Ergebnisse über Wassereinlagerungen. Fußmessung, Rückenmessung, Gewichtsanalyse, Lungenfunktionstest sowie Fußdruckmessung und Fußcheck können ebenso bei der Balance vorgenommen werden wie Messung von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker. Wer Schmerzen in Gelenken und Muskulatur hat, kann seine Statik testen lassen. Denn ein Beckenschiefstand wirkt sich auf diese Schmerzen aus.

Wer genügend ausgetestet hat, der kann sich in der Ortenauhalle die Showküche besuchen und sich viele Tipps zu gesunder Ernährung einholen. „Genial normal zum Wunschgewicht“ ist ein ganzheitliches Abnehmkonzept, mit dem das Essverhalten verändert wird und damit die Pfunde purzeln lässt. Leichte Frühjahrsküche aus dem Wok, Genussvolles aus der Region und eine gesunde, schnelle Ernährung für Berufstätige mit wenig Zeit ergänzen das Kochprogramm.

Die Eintrittspreise betragen sechs Euro und neun Euro für beide Messetage. Im Vorverkauf sind es vier beziehungsweise sieben Euro. Parallel zur Balance finden die Edelsteintage statt, gegen geringen Aufpreis können beide Messen besucht werden. Karten sind an den üblichen Vorverkaufsstellen erhältlich oder unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de) Weitere Infos zur Messe finden sich auf [www.balance-offenburg.de](http://www.balance-offenburg.de)

**Pressekontakt:**

Viola Fehrenbacher

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

FON +49 (0)781 9226-80