

# Tagungs-Programm

## 23. maxLQ-Gesundheitstag

am Samstag, den 16. März 2024, Maritim Hotel Bonn

10:00 Uhr	<b>Einlass + Registrierung</b> , Kaffee im Foyer	
10:45 Uhr	<b>Begrüßung</b> <b>Daniel Feyen</b> , Verlagsleiter und <b>Oliver Küster</b> , Herausgeber und Moderator	
11:00 Uhr	<b>Vortrag: Fit in den Morgen mit Qi Gong</b> <b>Christa Seibert</b> , ausgebildete Kursleiterin der deutschen Qi Gong Gesellschaft e.V.	
11:35 Uhr	<b>Vortrag: Entgiftung: Meine bewährten Methoden zur natürlichen Reinigung des Körpers für mehr Gesundheit und Vitalität</b> <b>René Gräber</b> , Chefredakteur von „Natürlich gesund mit René Gräber“	
12:25 Uhr	<b>Vortrag: Geheimwaffe Testosteron: Wirkung auf Alter, Kraft und Prostata – und was wirklich davon zu halten ist</b> <b>Günter Stein</b> , Chefredakteur von „Der Männer-Gesundheitscoach“	
13:00 – 14:00 Uhr	<b>Gemeinsames Mittagessen</b> – inklusive <b>meet &amp; greet</b> unserer Experten/ Austausch mit den Chefredakteuren	
14:15 Uhr	<b>Vortrag: Mit Schwung aus der Mittagspause – Effektive Sitzgymnastik gegen Rückenschmerzen</b> <b>Jakob Parrisius</b> , Physiotherapeut, Redakteur von „Das Arthrose-Fit-Programm“ und Trainingsleiter von „Senioren-fit“	
14:50 Uhr	<b>Vortrag: Warum Schlafen die beste Medizin für Sie ist</b> <b>Dr. Michael Feld</b> , Arzt, Schlafmediziner und Chefredakteur von „Dr. Michael Felds Gesundheits-Kompass“	
15:30 Uhr	<b>Vortrag: Zwischen Abnehmspritze und Crash-Diäten: Wie Sie mit der richtigen Bewegung und Ernährung wirklich gesund abnehmen</b> <b>Dr. Thomas Kurscheid</b> , Arzt und Chefredakteur von „Dr. Kurscheids Gesundheitspraxis“	
16:00 Uhr	<b>Vortrag: Meine Geschichte und Mission - Natürlich gesund und schön bis ins hohe Alter</b> <b>Anastasia Zampounidis</b> , Moderatorin, Ernährungsberaterin und Chefredakteurin von „Natürlich gesund und schön“	
ca. 16.30 Uhr	<b>Verabschiedung und Ausklang</b>	

Änderungen im Programmablauf vorbehalten