

BALANCE 2025

13. GRAFSCHAFTER GESUNDHEITSMESSE
FÜR DIE GANZE FAMILIE

EINTRITT
FREI!



AKTIONSPROGRAMM ZUM MITMACHEN
KOSTENLOSE FACHVORTRÄGE WALKING ACTS
KINDERLAND GEWINNSPIEL

7. - 9. MÄRZ

FR. 14 - 18 UHR | SA./SO. 10 - 18 UHR

Veranstalter:
zengamedia
agentur für marketing & event


Stadt Nordhorn
Ideeller Träger der Messe

Kooperationspartner:
AOK 

  @grafschaftermessen
messe-balance.de

GRUSSWORT DES BÜRGERMEISTERS THOMAS BERLING ZUR MESSE „BALANCE 2025“



Stadt Nordhorn

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, LIEBE AUSSTELLERINNEN UND AUSSTELLER, LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

es ist mir eine große Freude, Sie zur Balance 2025 willkommen zu heißen!

Die Stadt Nordhorn unterstützt die Messe Balance auch 2025 gerne wieder als ideeller Träger, denn sie ist ein wichtiger Bestandteil unserer regionalen Engagements für Gesundheit und Wohlbefinden.

Es ist bereits fünf Jahre her und nun heißt es wieder „die richtige Balance zu finden“. In einer Zeit, in der sich unsere Welt immer schneller dreht und der Alltag von ständigen Herausforderungen geprägt ist, wird es zunehmend wichtiger, einen Ausgleich zwischen Arbeit, Familie, Freizeit und persönlichem Wohlbefinden zu schaffen. Ich bin sehr froh, dass die Messe nun wieder stattfinden kann, denn sie ist eine Messe für alle Altersgruppen.

Die Messe Balance bietet ihnen eine wertvolle Gelegenheit sich umfassend über die neusten Entwicklungen, Erkenntnisse und Angebote im Bereich Ge-

sundheit, Wellness und Prävention zu informieren. Gespannt bin ich auch auf die neuesten interaktiven Entwicklungen im Gesundheitssektor.

Die Ausstellerinnen und Aussteller präsentieren Ihnen auch dieses Jahr eine bunte Vielfalt an Inspiration, wie wir den Belastungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Stärke begegnen können.

Natürlich wünsche ich nicht nur den Ausstellerinnen und Ausstellern, sondern auch den Organisatoren der Firma zengamedia viel Erfolg und möglichst viele Besucher*innen und Besucher. Das Rahmenprogramm verspricht auf jeden Fall viel Abwechslung.

Ich bin überzeugt, dass die Balance 2025 ein Ort des Austauschs, der Inspiration und der positiven Veränderung sein wird. Nutzen Sie die Gelegenheit, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und neue Wege für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu entdecken um ihre persönliche Balance aufrecht zu erhalten.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und bereichernde Zeit auf der Messe und hoffe, dass Sie mit neuen Ideen und einer gestärkten Balance aus dieser Veranstaltung gehen. Den Ausstellerinnen und Ausstellern wünsche ich erfolgreiche Gespräche und eine optimale Präsentation ihrer Angebote.

Ihr

Thomas Berling

Bürgermeister der Stadt Nordhorn



HERZLICH WILLKOMMEN

ZUR 13. GRAFSCHAFTER GESUNDHEITSMESSE FÜR DIE GANZE FAMILIE

NEUE IDEEN FÜR WICHTIGE THEMEN

LIEBE MESSEBESUCHER, LIEBE AUSSTELLER,

Wenn die BALANCE 2025 am Freitag, den 7. März eröffnet wird, kann man wohl ohne Umschweife von einem Neustart sprechen. Denn die letzte Grafschafter Gesundheitsmesse liegt bereits etwas zurück: 2020 war es, als mehr als 40 Aussteller mehrere tausend Besucher über die Themen Gesundheit, Wellness, Beauty, Freizeit und Tourismus informierten.

Das Konzept der BALANCE hat im Kern weiterhin Bestand, allerdings wird die Messe ab diesem Jahr ganz bewusst eine für die ganze Familie und für jedes Alter sein. Die Themen Gesundheit, Pflege, Baby, Ernährung, Sport/Freizeit, Wellness/Beauty stehen im Fokus, vom Baby bis zu den Senioren deckt die BALANCE alles ab.

Nach schwierigen vier Jahren also nun wieder eine tolle „neue“ Messe für die Grafschaft. Die BALANCE zeichnet sich seit jeher durch ein hohes Maß an Interaktivität aus, was durch die Erweiterung der Themengebiete nun sogar noch ausgebaut wird. Ein großes Rahmenprogramm mit insgesamt 14 Fachvorträgen und durchgehendem Aktionsprogramm in Halle 3 lockt Besucher aus der gesamten Umgebung und animiert zum Mitmachen. Ob verschiedene sportliche Aktivitäten oder spezielle Angebote an den Messeständen der Aussteller, die das Thema

Gesundheit in den Vordergrund rücken – das Konzept sorgt für viel Neugier und Aufmerksamkeit und verführt zum längeren Verweilen.

Ganz besonders freuen wir uns darüber, mit der AOK Niedersachsen einen starken Kooperationspartner für die Messe gefunden zu haben, die sich voll und ganz mit dem Thema identifiziert und für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung in jeder Lebensphase steht.

Mit über 60 Ausstellern ist die BALANCE bis auf den letzten Platz ausgebucht und die größte ihrer Art in der Region.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

zengamedia
agentur für marketing & event



DIE AUSSTELLER



Gabriel Ay

Agentur Gabriel Ay & Team

AOK 

AOK Niedersachsen.
Die Gesundheitskasse.



Apotheke am Postdamm



Aselager Mühle GmbH



AWO Kreisverband
Grafschaft Bentheim e.V.



BabyOne Meppen
GmbH & Co. KG



Beauty & Spa Lounge



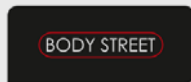
Bela Aqua Beratungszentrum
IPG Stammermann



Bemer Vertriebspartner
Sandra Smist-Bartsch



Bestattungshaus
Niemeyer GmbH



Bodystreet
Nordhorn Zentrum



Conway Plewka



CoVita impulse



Eishexe - Die Kältesauna



ENERGETIX | Selbstständige
Vertriebspartnerin
Andrea Schmitz



Ergotherapie
Melanie Denneburg



EUREGIO-KLINIK



Fachklinik Bad Bentheim
Thermalsole und Schwefelbad
Bentheim GmbH



Fachpraxis für Podologie
Viktor Lippert



Filmpalast Cine-World
GmbH & Co. KG



Fitgun



FitLine | Vital.Twins



Fußpflege & Wellness
Alicja Shoubaki



Ganzheitliche Therapie
Emsland Sabine Adamietz



GBS Fachbereich Kosmetik-
und Friseurhandwerk



genesis pro life



Gesundheitscoach/
Ernährungsberatung
Anja Heitkamp



Haarpraxis Nordwest



Hansa Ambulante
Pflegetechnik GmbH



Harald Wolf



Heidis Genusswerkstatt



Hyla Vertriebspartnerin
Yvonne Krüger



Hörgeräte Steenweg



Integrative Medizin Emsland e.V.



IsaBell Naturkosmetik



Jahn GbR – selbstständige JEMAKO Vertriebspartner



Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.



KIND GmbH & Co. KG



Kinesiologie Ilia Wegner



kraftvoll GmbH



Körperkraft | Therapie & Training Nordhorn



Landkreis Grafenschaft Bentheim



Linden-Apotheke



Lingen Wirtschaft & Tourismus GmbH



LÖWE Potenzialentfaltung GbR



Löwen-Apotheke



Menschen Domizil GmbH



New Point of Fitness



Optik Brinkhaus e.K.



Ortho Reha GmbH



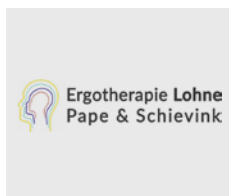
Physis – Praxis für Physiotherapie



Praxis für Ergotherapie Nehrke Neuenhaus



Praxis für Ergotherapie Pape Nordhorn



Praxis für Ergotherapie Pape & Schievink Lohne



Praxisgemeinschaft Hebammerei Nordhorn



QuEr Vital



Reformhaus Kruse



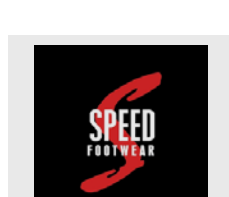
RINGANA Partner Barbara Kinser & Silvana Hintze



Sanitätshaus M+L GmbH



Seniorenbeirat der Stadt Nordhorn



Speed X GmbH



Steuerberater Thomas Pura-Scheer



Vechtetal Pflege GmbH



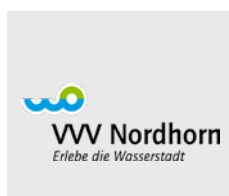
Vital Resort Emsland



VKV Verkehrs- & Kulturverein Bad Bentheim



Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG



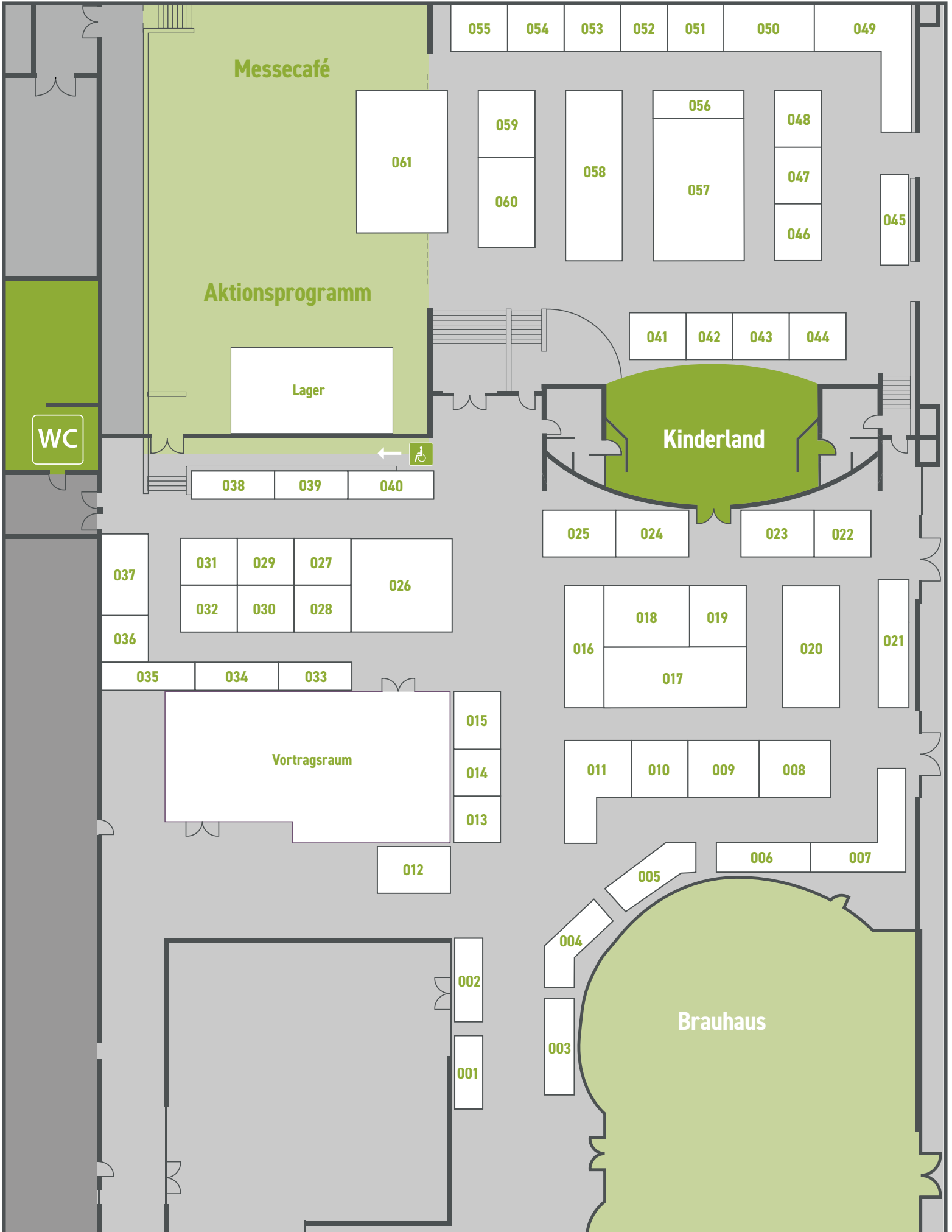
VVV-Stadt- und Citymarketing Nordhorn



Waldbaden Die Heilkraft der Bäume



Zweirad Hanselle GmbH



001	Landkreis Grafschaft Bentheim Stabstelle für Engagementförderung und gesellschaftliche Partizipation	031	Conways Kosmetik und mehr
002	Harald Wolf	032	Eishexe -Die Kältesauna
003	RINGANA Partner Barbara Kinser & Silvana Hintze	033	Hansa Ambulante Pflegedienste GmbH
004	Linden-Apotheke Löwen-Apotheke	034	Menschen Domizil GmbH
005	Bela Aqua Beratungscenter IPG Stammermann	035	Kinesiologie Ilia Wegner
006	QuEr vital Integrative Medizin Emsland e.V.	036	Ampil5 Carsten Moschner
007	FitLine Vital.Twins	037	Optik Brinkhaus e.K.
008	AWO Kreisverband Grafschaft Bentheim e.V.	038	Hyla Beratung Yvonne Krüger
009	Ortho-Reha GmbH	039	Bodystreet Nordhorn Zentrum
010	Vechtetal Pflege GmbH	040	Jahn GbR JEMAKO
011	Fachklinik Bad Bentheim Thermalsole und Schwefelbad Bentheim GmbH	041	Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG
012	Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.	042	Energetix Vertriebspartnerin Andreas Schmitz
013	Ergotherapie Melanie Denneburg	043	Praxis für Ergotherapie Schievink
014	Haarpraxis Nordwest	044	Heidis Genusswerkstatt
015	CoVita impulse Conny Fillers	045	Gesundheitscoach/ Ernährungsberatung Anja Heitkamp
016	Reformhaus Kruse	046	Fitgun
017a	Vital Resort Emsland	047	New Point of Fitness
017b	Beauty & Spa Lounge Herzlake	048	LÖWE Potenzialentfaltung GbR
018	kraftvoll GmbH	049	Gewerbliche Berufsbildende Schulen Fachbereich Kosmetik- und Friseurhandwerk
019	Seniorenbeirat der Stadt Nordhorn	050	KIND GmbH & Co. KG
020	Hörgeräte Steenweg	051	Filmpalast Cine-World GmbH & Co. KG
021 022	Zweirad Hanselle GmbH	052	Lingen Wirtschaft & Tourismus GmbH
023	Bestattungshaus Niemeyer GmbH	053	VVV-Stadt- und Citymarketing Nordhorn e.V.
024	Körperkraft Therapie & Training Nordhorn	054	VKV Verkehrs- und Kulturverein Bad Bentheim
025	EUREGIO-KLINIK Albert-Schweitzer-Straße GmbH	055	Fachpraxis für Podologie Viktor Lippert
026	AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.	056	genesis pro life
027	Steuerbüro Scheer	057	BabyOne Meppen GmbH & Co. KG
028	Apotheke am Postdamm	058	Baloise Generalagentur Gabriel Ay & Team
029	Fußpflege & Wellness Alicja Shoubaki	059	Bemer Vertreibspartner Sandra Smit-Bartsch
030	Ganzheitliche Therapie Emsland Sabine Adamietz	060	Physis - Praxis für Physiotherapie Physis Vital und Fit
		061	Speed X GmbH

FACHVORTRÄGE

SAMSTAG, 8. MÄRZ 2025

11:00 UHR

Kinesiologie erleben: Stressmechanismen erkennen und mit Brain Gym® zu neuem Gleichgewicht finden
Kirsten Liesner, Kinesiologin, BK DGAK zertifiziert

12:00 UHR

Die Heilkraft der Kälte: Bei welchen Krankheiten oder Anwendungsgebieten kann die Kältesauna helfen? Was ist eine Kältesauna? Beispiele aus langjähriger Erfahrung
Eishexe, Frau Tanja Tiedemann

13:00 UHR

Eigentlich weiß ich ja, wie es geht. Bissen für Bissen zum guten Bauchgefühl
QuEr Vital, Frau Yvonne Matthei

14:00 UHR

Basiswissen Aromatherapie
Reformhaus Kruse, Herr Patrick Zumwalde,
Primavera Gebietsleiter

15:00 UHR

BestattungSKULT(o)ur: Wandel und Trends in der Trauerkultur
Bestattungshaus Niemeyer GmbH,
Herr Daniel Niemeyer, M.A.

16:00 UHR

Bewegung in einer modernen Welt – Im Zeitalter des Homo Digitalis
AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.
Herr Julian Schröer

17:00 UHR

TOP 10 der etherischen Öle
CoVita impulse, Frau Cornelia Fillers

SONNTAG, 9. MÄRZ 2025

11:00 UHR

Im Pflegefall gut versorgt – Geld zurück, wenn nichts passiert
Baloise Generalagentur Gabriel Ay & Team,
Frau Sandra Berghoff

12:00 UHR

**„Da kann man nichts machen. Wirklich nicht?“
Viele Wege führen zur Gesundheit.
„Der Verein Integrative Medizin Emsland e.V. zeigt anhand eines praktischen Fallbeispiels wie chronisch kranke Menschen über interdisziplinäre Gesundheitsberatung und interdisziplinäre Fallkonferenzen einen Weg zu mehr Lebensqualität und -freude finden.“**
Integrative Medizin Emsland e.V.

13:00 UHR

Sorglos in die Zukunft: Bestattungsvorsorge, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und mehr
Bestattungshaus Niemeyer GmbH,
Herr Daniel Niemeyer, M.A.

14:00 UHR

Vitalpilze – Kraft aus der Natur
Reformhaus Kruse, Herr Daniel Kruse,
Naturarznei- und Vitalstoffberater, Fastenleiter

15:00 UHR

Moderne Therapiemethoden beim Dick- und Enddarmkrebs. Ist immer eine Operation notwendig?
EUREGIO-KLINIK, Dr. med. Nevzat Dogan (Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie) Ali Al Ghrebawi (Leitender Oberarzt/Coloproktologie, Koordinator Darmkrebszentrum),
Priv.-Doz. Dr. med. Konrad Schoppmeyer, (Chefarzt der Klinik für innere Medizin II - Gastroenterologie, Pneumologie, Onkologie, Infektiologie und Stoffwechselerkrankungen)

16:00 UHR

Bewegung in einer modernen Welt – Im Zeitalter des Homo Digitalis
AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.
Herr Julian Schröer

17:00 UHR

Es gibt einen Weg aus der Depression
CoVita impulse, Frau Cornelia Fillers

DAS
VORTRAGS-
PROGRAMM
FINDET IM
VORTRAGSRAUM
STATT.



GROSSES RAHMENPROGRAMM

KINDERLAND

KREATIVE SINNESABENTEUER: BASTELN FÜR KÖRPER UND GEIST

Unsere ausgebildeten Betreuerinnen und Betreuer kümmern sich liebevoll und kompetent um Ihre Kleinen und sorgen mit viel Hingabe und Herz für viel Spaß in unserem Kinderland.

Sobald Sie Ihr Kind in sicheren Händen wissen, können Sie den Messerundgang in Ruhe genießen. Selbstverständlich haben Sie jederzeit die Möglichkeit, im Kinderland vorbeizuschauen, um nach dem Rechten zu sehen.



ZAUBERBOSS

Die Messehalle wird von Zauberboss in eine faszinierende Welt der Magie, Unterhaltung und guten Laune verwandelt.

Als talentierter Zauberer, Hüchenspieler, Ballonkünstler, Clown und Kinderzauberer präsentiert er eine facettenreiche Show, die mit verblüffenden Tricks, kunstvollen Ballonfiguren und fröhlicher Clownerie Jung und Alt gleichermaßen begeistert.



Unvergessliche Tage voller Spaß und Staunen erwartet die Besucher – lassen Sie sich am Samstag und Sonntag von der Magie des Zauberbosses verzaubern!



PANTOMIME BASTIAN

WORTLOS - CHARMANT - INTERNATIONAL

Ein Augenzwinkern genügt und das Spiel kann beginnen. Der Zufall führt Regie und jeder Augenblick ist eine Premiere, wenn Pantomime Bastian auf der Balance unterwegs ist. Nicht ist geplant oder vorherzusehen, denn Situationskomik bestimmt das Spiel. Freuen Sie sich auf einen amüsanten Auftritt.



Mit seiner mobilen Fruit Bar sorgt Pantomime Bastian außerdem auch für kulinarischen Hochgenuss auf der Messe. Von knackigen Nüssen über saftiges Trockenobst bin hin zu weiteren natürlichen Köstlichkeiten – die Fruit Bar bietet eine frische und abwechslungsreiche Alternative für alle, die auf bewussten Genuss setzen, ohne auf Vielfalt zu verzichten.

Bastian
Pantomime.de

GROSSES GEWINNSPIEL

HAUPTPREIS:

2 Übernachtungen für
2 Personen in der Aselager Mühle

inkl. Frühstück und Abendessen
inkl. Wellnessbereich mit Sauna

... und weitere tolle Gewinne warten auf Sie!



AKTIONSPROGRAMM ZUM MITMACHEN



SAMSTAG, 8. MÄRZ 2025

10:00 BIS 10:30 UHR
 Functional Training –
 Team Workout an den Geräten
 TVN

11:00 BIS 11:30 UHR
 Fascial Mobility & Stretch Workout
 TVN, Sabine

11:40 BIS 12:20 UHR
 Workshop Waldbaden – Die Heilkraft des
 Waldes erfahren mithilfe von Waldbaden
 Maja Berning

12:30 BIS 13:15 UHR
 Super Patches: Die Revolution der
 Gesundheit und des Wohlbefindens –
 Ganz ohne Wirkstoff
 Löwe Potenzialentfaltung GbR,
 Britta Löchte & Inga Werner

13:30 BIS 13:40 UHR
 Show Tanzen
 TVN, Letizia

14:00 BIS 14:10 UHR
 Show Tanzen
 TVN, Sabine

14:00 BIS 14:10 UHR
 Orientalischer Tanz
 TVN

15:00 BIS 15:20 UHR
 Show Turnen
 TVN

15:30 BIS 16:00 UHR
 Step Aerobic & Step Fit
 TVN, Heike

16:00 BIS 16:30 UHR
 Hola Hoop Fitness
 TVN, Jana

16:45 BIS 17:30 UHR
 Slashpipe-Kurs zum Mitmachen
 Praxis Physis Vital + Fit,
 Tom Hupe

SONNTAG, 9. MÄRZ 2025

10:00 BIS 10:30 UHR
 Functional Training –
 Team Workout an den Geräten
 TVN

11:00 BIS 11:30 UHR
 Step Aerobic & Step Fit
 TVN, Heike

11:30 BIS 12:00 UHR
 Fascial Mobility & Stretch Workout
 TVN, Sabine

12:00 BIS 12:10 UHR
 Show Tanzen
 TVN, Letizia

12:20 BIS 13:00 UHR
 Workshop Waldbaden – Die Heilkraft des
 Waldes erfahren mithilfe von Waldbaden
 Maja Berning

13:10 BIS 13:50 UHR
 EMS-Training
 (Showtraining inkl. Erklärungen)
 Bodystreet Nordhorn Zentrum

14:00 BIS 14:10 UHR
 Orientalischer Tanz
 TVN

14:30 BIS 14:40 UHR
 Show Tanzen
 TVN, Sabine

15:00 BIS 15:20 UHR
 Show Turnen
 TVN

15:30 BIS 16:00 UHR
 ZUMBA
 TVN, Kerstin

16:00 BIS 16:30 UHR
 JUMPING Fitness
 TVN, Kerstin

16:45 BIS 17:30 UHR
 Slashpipe-Kurs zum Mitmachen
 Praxis Physis Vital + Fit,
 Tom Hupe



VITAL RESORT EMSLAND

Exklusiv für Trainer, Coaches,
Yogis und Gesundheitsprofis

Das Vital Resort Emsland

Das Vital Resort Emsland richtet sich ausschließlich an Personal Trainer, Coaches, Yoga-Lehrer, Ernährungsberater und andere Gesundheitsprofis.

Unser Ziel ist es, Ihnen den idealen Rahmen zu bieten, um mit Ihren Klienten intensiv zu arbeiten – ohne Ablenkung, mit maximaler Fokussierung auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Ihr Ort für erfolgreiche Trainings- und Coachingprogramme.

Als Vier-Sterne-Hotel bieten wir Ihnen mit Ihren Klienten eine einzigartige Kombination aus Luxus, Natur und modernem Gesundheitsanspruch, die speziell auf die Bedürfnisse von Personal-Trainern, Coaches, Yogis, Ernährungs- und Gesundheitsberatern, sowie auf andere Gesundheitsprois zugeschnitten ist.



Zur Alten Mühle 12 | 49770 Herzlake
Tel. 05962 9348-222 | auszeit@vitalresort-emsland.de | vitalresort-emsland.de

DU SCHALTEST AB, WIR SCHALTEN EIN! - KINO MIT HERZ IN LINGEN

Seit über 25 Jahren steht der **Filmpalast Cine-World** in Lingen für erstklassiges Kinovergnügen – **familiengeführt, herzlich und immer am Puls der Zeit**. Wir bringen die neuesten Blockbuster und ausgewählte Arthouse-Filme auf die große Leinwand und schaffen mit unseren **vielfältigen Sonderprogrammen** besondere Erlebnisse für Jung und Alt.

Gesundheit und Gemeinschaft liegen uns am Herzen! Deshalb bieten wir regelmäßig Veranstaltungen, die weit über den klassischen Kinobesuch hinausgehen. Unser **Seniorenkino** verbindet Filmgenuss mit geselligem Beisammensein: Genieße zunächst eine gemütliche Runde mit Kaffee und Kuchen, bevor wir im Anschluss ein aktuelles Filmhighlight präsentieren. Für Familien schaffen wir mit unserem familienfreundlichen Kino einen Ort, an dem Klein und Groß gemeinsam lachen, staunen und mitfeiern können.

Neben kindgerechten Filmen sorgen **familienfreundliche Preise** und ein gemütliches Ambiente für ein rundum gelungenes Kinoerlebnis.

Besondere Events und **Sonderveranstaltungen** machen unser Kino zu einer **kulturellen Begegnungsstätte** – von Live-Übertragungen über themenspezifischen Filmabenden bis hin zu Kooperationen mit lokalen Partnern.

Besucht uns auf der **Gesundheitsmesse** und erfahrt, wie **Kino nicht nur unterhält, sondern auch Gemeinschaft und Wohlbefinden fördern kann**.

Filmpalast Cine-World

Willy-Brandt-Ring 40 | 49808 Lingen (Ems) | www.kino-lingen.de



Filmpalast
CINE-WORLD
LINGEN

Genießen und entspannen -

Du schaltest ab, wir schalten ein!

Seniorenkino | Familienkino | Events

www.kino-lingen.de

Willy-Brandt-Ring 40, 49808 Lingen (Ems)

2€

Rabatt auf dein Kinoticket,
an der Kinokasse!

Einlösbar bis: 31.08.2025



BESTATTUNGSHAUS NIEMEYER:

TRADITION UND MODERNE BESTATTUNGSKULTUR VEREINT

Das Bestattungshaus Niemeyer vereint Tradition und moderne Bestattungskultur auf einzigartige Weise. Mit Standorten in Nordhorn, Neuenhaus und Uelsen bietet Niemeyer in der gesamten Grafschaft Bentheim umfassende Dienstleistungen rund um die Bestattung und Trauerbegleitung an.

Die Beratung zur Bestattungsvorsorge und die Möglichkeiten zur sicheren Hinterlegung von finanziellen Mitteln für die spätere Bestattung sowie die Vermittlung einer Sterbegeldversicherung komplettieren das vielfältige Angebot.

Als „Qualifizierter Bestatter“ von der Verbraucherinitiative Bestattungskultur Aeternitas e.V. empfohlen, vom Bundesverband Deutscher Bestatter

e.V. mit dem Markenzeichen ausgezeichnet und von ZDH-Zert als Fachunternehmen für Bestattungsdienstleistungen nach DIN EN 15017 zertifiziert, steht Niemeyer für höchste Qualität und Professionalität.

Ein besonderes Highlight ist das Erinnerungsportal, in dem Angehörige online Kerzen anzünden und Kondolenz hinterlassen können. Ein Serviceportal hält weitere Unterstützung im Trauerfall für die Angehörigen bereit.

Mit einem breiten Spektrum an Dienstleistungen und einem starken Fokus auf individuelle Beratung und Betreuung, setzt das Bestattungshaus Niemeyer Maßstäbe in der Bestattungsbranche.



Besuchen Sie den Stand auf der Messe und erfahren Sie mehr über die Arbeit und Philosophie. Das Team von Niemeyer ist für Sie da – in jeder Lebenslage.



Bestattermeister

0 59 21 - 30 88 60
0 59 41 - 41 55
0 59 42 - 98 98 120

www.bestatter-grafschaft.de





Wir schaffen Transparenz in der Grafschaft Bentheim.
Klick. Klick. Bestattungskosten unverbindlich berechnen.
Unser Kostenrechner hilft. Einfach den QR-Code scannen.

Hilfe bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Klick. Klick. Vollmacht und Verfügung konfigurieren.
Unser Konfigurator hilft. Einfach den QR-Code scannen.





URLAUB UND FREIZEIT IN LINGEN

- ❖ STADTFÜHRUNGEN
- ❖ BEGLEITETE TAGESRADTOUREN
- ❖ BEGLEITETE TAGESWANDERUNGEN
- ❖ BESONDERE AKTIVITÄTEN
- ❖ VERANSTALTUNGEN
- ❖ SHOPPING
- ❖ GASTRONOMIE
- ❖ URLAUBSREISEN

LWT
LINGEN **wirtschaft +**
tourismus 

www.tourismus-lingen.de

CHANGE YOUR LIFE!

GESUND SEIN, GESUND WERDEN UND GESUND BLEIBEN – MIT GANZHEITLICHER GESUNDHEITSBERATUNG VON PETER STAMMERMANN

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie ist ein dynamischer Prozess, den wir aktiv gestalten können. Mein Name ist **Peter Stammermann**, und seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit der Frage, wie wir unser körperliches und geistiges Wohlbefinden nachhaltig fördern können. Dabei geht es nicht nur um einzelne Maßnahmen, sondern um einen **ganzheitlichen Ansatz**, der alle wesentlichen Gesundheitsfaktoren berücksichtigt.

Als Experte für Salutogenese und ganzheitliche Gesundheitskonzepte zeige ich Ihnen, wie Sie durch gezielte Maßnahmen Ihre Gesundheit langfristig verbessern können. Lassen Sie uns gemeinsam Ihren individuellen Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden finden!

Die sechs Säulen der Gesundheit nach Peter Stammermann

1. Optimale Nährstoffversorgung:

Unser Körper benötigt essenzielle Nährstoffe wie Omega 3, Vitamin D3, Vitamin K2 und wichtige Mineralstoffe, um gesund zu bleiben. Leider liefert selbst eine ausgewogene Ernährung oft nicht alle

wichtigen Elemente. Ich berate Sie, wie Sie gezielt Defizite ausgleichen können, um Ihre Zellgesundheit und Vitalität zu fördern.

2. Hydration und Zellgesundheit:

Reines, unbelastetes Wasser ist die Grundlage eines gesunden Körpers. Eine optimale Wasserqualität unterstützt die Entgiftung, die Stoffwechselprozesse und die allgemeine Zellfunktion. Ich zeige Ihnen, wie Sie für eine ideale Hydration sorgen können.

3. Mentale und emotionale Balance:

Wahre Gesundheit bedeutet nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern auch geistige Stärke. Ein positives Mindset, soziale Kontakte und persönliche Erfüllung sind entscheidend für ein glückliches Leben. Ich gebe Ihnen Impulse, wie Sie Ihre mentale Widerstandskraft stärken können.

4. Bewegung und Entspannung:

Ein gesunder Körper braucht regelmäßige Bewegung – ebenso wichtig ist aber auch bewusste Erholung. Ob Sport, Yoga oder Meditation – ich helfe Ihnen, das richtige Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung zu finden.

5. Energetisches Gleichgewicht:

Natürliche Stimulanzen, Atemtechniken und alternative Heilmethoden helfen, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und Blockaden zu lösen. Ich erkläre Ihnen, wie Sie Ihre Lebensenergie nachhaltig steigern können.

6. Ein gesundes Umfeld schaffen:

Elektrosmog, Schadstoffe und Umweltfaktoren beeinflussen unser Wohlbefinden enorm. Ich zeige Ihnen, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um Ihre Wohn- und Arbeitsumgebung gesundheitsfreundlich zu gestalten.

Besuchen Sie mich auf der Messe!

Ich lade Sie herzlich ein, mich an meinem Messestand zu besuchen! Dort haben Sie die Möglichkeit, mehr über meine ganzheitlichen Gesundheitskonzepte zu erfahren und individuelle Fragen zu stellen. Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, wie Sie Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern können – **ich freue mich auf Sie!**



IPG Stammermann
Peter Stammermann

Oldenburger Straße 5
49757 Werlte
Tel. 05951 789

Mobil: 0174 3254006

E-Mail: info@ipg-stammermann.de
www.ipg-stammermann.de

OSTEOPATHIE IN EMSBÜREN

Osteopathie bringt alle Systeme des Körpers wieder in Gleichklang, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und somit das Immunsystem wieder gestärkt.

Damit unser gesamtes System funktionieren kann werden neben Skeletterkrankungen (Rückenschmerzen, Arthrose usw.) auch sämtliche organische Beschwerden (z.B. Verdauungsprobleme, Sodbrennen) behandelt. Unser Kopf ist ein wesentlicher, nicht zu unterschätzender Faktor in unserer Gesundheit. Dazu zählen nicht nur klassische Kopfschmerzen und Migräne, sondern auch Kiefergelenksprobleme, Schwindelsymptomaten, Tinnitus und ebenso der Zustand unserer Psyche und Gedanken.

Ein besonders großer Teil in unserem Behandlungsspektrum ist die Baby- und Säuglingstherapie. Als zertifizierte Osteopathin auch in diesem Bereich verfüge ich über etliche Therapiemöglichkeiten.

Meine Praxis liegt im Ortskern von Emsbüren, leicht zu erreichen und Parkplätze sind vor dem Haus. Ein barrierefreier Zugang zu allen Räumlichkeiten besteht. Durch meine Zertifizierung bei sämtlichen Krankenkassen, besteht die Möglichkeit sich die Kosten der Behandlungen von dort anteilig wiederzuholen.

Sabine Adamietz



 Osteopathin Sabine Adamietz
Ganzheitliche Therapie Emsland
05903/ 703064

OSTEOPATHIE

**GANZHEITLICHE
BEGLEITUNG:**

KINDERWUNSCH →
SCHWANGERSCHAFTSBEGLEITUNG →
BABY- UND SÄUGLINGSBEHANDLUNG

WIR BEGLEITEN OSTEOPATHISCH IN ALLEN BEREICHEN DER
FRAUENHEILKUNDE

Eishexe - Die Kältesauna

Tanja Tiedemann

Wilhelm-Berning-Str. 3

49809 Lingen

Tel. 0176 24132609

Fersensporen

Rheuma MS

Migräne Entzündungen

Lipödem Fibromyalgie

Arthrose Depressionen

www.eishexelingen.de

Engdener Str. 27c

48531 Nordhorn



ORTHO-REHA – ORTHOPÄDIETECHNISCHER MEISTERBETRIEB

Über uns

Unser Unternehmen bietet Ihnen seit 35 Jahren meisterliche Unternehmens- und Gesundheitskompetenz in vielen Bereichen ihrer Gesundheit! Unser Leistungsspektrum ist auf Ihr Wohlbefinden ausgerichtet, geht weit über das übliche Angebot von Sanitätsfachhäusern hinaus und ist stets auf dem neuesten und technischen Stand. So gehören zu unserem Angebot das Herstellen orthopädischer Einlagen mit präziser 3D-Scan-Technik oder das exakte Anmessen von Sporteinlagen.

Wir sind ein zertifiziertes Lymph-Beratungszentrum und beschäftigen drei Orthopädietechnik-Meister und sieben Orthopädietechnik-Mechanikern/Innen, die die Patienten mit orthopädietechnischen Hilfsmitteln wie myoelektrische Armprothesen, Orthesen bei den unterschiedlichsten Erkrankungen, Skoliose-Korsetts oder elektronischen Beinprothesen versorgen. Im Sanitätshaus ORTHO-REHA sind eine optimale Betreuung und ein umfassender Service für alle Kunden besonders wichtig. Ein Beispiel? Unser ORTHO-REHA Zweithaar Studio „Haarersatz Haargenau“: Patienten können sich hier ganz ohne Hektik intensiv und vertraulich beraten lassen.

Unsere kompetenten Sanitätshaus Fachverkäuferinnen beraten Sie zu Bandagen, Kompressionsstrümpfen und allen Freiverkäuflichen Artikel in unserem Sanitätshaus.

Zwei fachlich kompetente Mitarbeiterinnen stehen Ihnen rund um das Thema Mamma Care Beratung zur Seite. Speziell zu Dessous, Spezial-BHs, Bademoden, Brustprothesen und auch Epithesen.

In unserer Reha-Abteilung stehen 9 Mitarbeiter täglich für Ihre Anfragen zur Verfügung. Von der Beratung, dem Maßnehmen und ausliefern der Hilfsmittel, bis hin zur Instandsetzung, Wartung und Reparatur werden Sie durch unser kompetentes Team betreut.

Lokale Verankerung – Regionale Verantwortung

Neben der fachlichen und sozialen Kompetenz ihrer Mitarbeiter ist den Geschäftsführern Michel Friedchen und Michael Bolz die Verankerung und damit einhergehende Verantwortung als Arbeitgeber in der Region wichtig. Deutlich erkennbar unter anderem an der stetig steigenden Mitarbeiterzahl.

1990 begann Michael Friedchen mit nur einer Büro-Halbtagskraft und einem Gesellen ORTHO-REHA aufzubauen. Heute arbeiten hier 45 Mitarbeiter. Vier Auszubildende, sieben Orthopädietechnik-Mechaniker/Innen, fünf Fachverkäuferinnen, acht Verwaltungsfach angestellte, achtzehn Facharbeiter sowie drei Orthopädietechnik-Meister. In den 35 Jahren des Firmenbestehens haben 33 junge Menschen einen Ausbildungsplatz bei ORTHO-REHA gefunden. Weitestgehend mit anschließender fester Übernahme in den Betrieb.

Das macht uns einzigartig

In den letzten 35 Jahren hat sich die Orthopädie Technik gewaltig entwickelt. Auch an uns ist das nicht spurlos vorbei gegangen. Von mechanischen Prothesenkniegelenken und Füßen, hin zu elektronisch gesteuerten Kniegelenken und Füßen. Unsere Techniker sind an allen Gelenken ausgebildet und auch zertifiziert.

35 JAHRE
1990 – 2025

Eine optimale Betreuung
und ein umfassender
Service für alle Kunden
sind uns besonders wichtig.

ORTHO-REHA
Orthopädietechnik - Rehabilitationstechnik

Kompetenz auf über 3000 m²

- meisterliche Unternehmens- und Gesundheitskompetenz in vielen Bereichen Ihrer Gesundheit!
- auf Ihr Wohlbefinden ausgerichtetes Leistungsspektrum
- stets auf dem neuesten technischen Stand



ORTHO REHA GMBH
Sanitätshaus/Orthopäde-Technik
Kanalweg 72 · 48529 Nordhorn
Abteilung Reha
Kanalweg 60/62 · 48529 Nordhorn
Telefon: +49 (0)5921 79898

HAARERSATZ HAARGENAU
Perückenstudio
Gildehauser Weg 115 · 48529 Nordhorn
Telefon: +49 (0)5921 7261371
Mobil: +49 (0)173 1402138

Infos unter: info@orthoreha.de · www.orthoreha.de



TOPRO PEGASUS
CARBON FÜR'S LEICHTE GEWICHT, TOPRO FÜR QUALITÄT

Besuchen Sie Ihren
zuverlässigen Partner.

DAS SANITÄTSHAUS
ORTHO-REHA
Orthopädietechnik - Rehabilitationstechnik

Das Sanitätshaus Ortho-Reha
Kanalweg 72 · 48529 Nordhorn · Telefon: 05921 79898
Telefax: 05921 79899 · info@orthoreha.de · www.orthoreha.de

BESUCHEN SIE UNS!

Allgemeine Informationen am Messestand:

Freitag bis Sonntag:

Sozialdienst und Entlassungsmanagement

Samstag und Sonntag:

Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP)

Vortrag / Sonntag / 15 bis 16 Uhr:

„Moderne Therapiemethoden bei Dick- und Enddarmkrebs. Ist immer eine Operation notwendig?“

Dozenten:

- _ Dr. med. Nevzat Dogan
(Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie)
- _ Ali Al Ghrebawi
(Leitender Oberarzt/Coloproktologie, Koordinator Darmkrebszentrum)

BALANCE 2025
HALLE 1



- _ Priv.-Doz. Dr. med. Konrad Schoppmeyer
(Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II – Gastroenterologie, Pneumologie, Onkologie, Infektiologie und Stoffwechselerkrankungen)



euregio-klinik.de

MENSCHLICH. REGIONAL. MODERN.

Die EUREGIO-KLINIK ist zentral in Nordhorn gelegen und hat sich im Verlauf ihrer über 100-jährigen Geschichte als Klinik der Grund- und Schwerpunktversorgung etabliert. Mit rund 1.600 Mitarbeitenden sind wir einer der größten Arbeitgeber in der Region. In unseren 13 Hauptabteilungen, vier Belegabteilungen, in den medizinischen Versorgungszentren und Kompetenzzentren versorgen wir jedes Jahr über 20.000 stationäre und über 50.000 ambulante Patienten. Dabei stehen uns 522 Betten zur Verfügung.



Mehr Infos:
euregio-klinik.de



Albert-Schweitzer-Str. 10 | 48527 Nordhorn
info@euregio-klinik.de | euregio-klinik.de

DIE AWO IN DER GRAFSCHAFT BENTHEIM - EINSATZ FÜR FREIHEIT, GERECHTIGKEIT, TOLERANZ UND SOLIDARITÄT

Wir, die Arbeiterwohlfahrt, fördern seit rund 60 Jahren mit unseren sieben Ortsvereinen in Georgsdorf, Uelsen, Nordhorn, Emlichheim, Bad Bentheim/Gildehaus, Neuenhaus und Schüttorf das Miteinander und wirken der Vereinsamung von Senioren entgegen. Mit unserem Angebot wie Radtouren, Boule-Clubs und Boule-Turniere, Grillfeste, Seniorennachmittage, Skat-Clubs, Spargel- und Grünkohllessen, Spiele- Bingo/-nachmittage und vieles mehr. Dabei halten sich die Kosten für eine Mitgliedschaft mit 2,50 Euro pro Monat im Rahmen.

Der ehrenamtlich geführte Bereich hat sich in den letzten 30 Jahren durch zahlreiche soziale Einrichtungen zu einem Dienstleistungsunternehmen entwickelt. Vorstand und Geschäftsführung setzen sich aktiv dafür ein, sowohl den ehrenamtlichen Bereich als auch den Geschäftsbereich zu stärken.

Wir sind ein unabhängiger und anerkannter Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege. Freiheit, Gerechtigkeit, Toleranz und Solidarität bilden die Grundwerte unseres Verbandes. Mit einer Vielzahl an Angeboten in eigenen Räumlichkeiten bieten wir umfassende Unterstützung für Pflegebedürftige, Hilfesuchende und pflegende Angehörige. Als Vertragspartner aller Pflege- und Krankenkassen können viele Leistungen unserer Pflegedienste durch gesetzliche Ansprüche finanziert werden. Eine individuelle, kostenlose Beratung ist ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit; daher informieren wir in persönlichen Gesprächen über alle Möglichkeiten und führen Pflegenachweise durch.

Der Ausbau unserer sozialen Einrichtungen machen die AWO zu einem verlässlichen Partner für Rat- und Hilfesuchende aller Bevölkerungsschichten. Wir sind stets auf der Suche nach engagierten Fachkräften und Auszubildenden, die gerne mit Menschen arbeiten, ein offenes Wesen haben und sich dort am wohlsten fühlen, wo ihre Arbeit geschätzt wird.

Auch ein ehrenamtliches Engagement, beispielsweise in der Seniorenbetreuung, bei Spielenachmittagen oder in der gesetzlichen Betreuung, ist bei uns möglich. Komm einfach auf eine Tasse Kaffee in eine unserer AWO-Einrichtungen, wir informieren dich gerne.



Das Nachlassen der Eigenständigkeit und der Verlust der Gesundheit treffen viele Menschen schwer. Wir unterstützen, damit Betroffene weiterhin ein sicheres und selbstbestimmtes Leben führen können und Angehörige entlastet werden.

Durch umfassende Beratungen vermitteln wir außerdem das notwendige Wissen und Selbstvertrauen, um alle Herausforderungen in schwierigen Lebenslagen zu meistern.

Für das **gemeinsam menschlicher leben** steht die AWO in der Grafschaft Bentheim mit

- **Pflegedienst Nordhorn**
05921 8262-17
- **Pflegedienst Uelsen**
05942 922305
- **Pflegedienst Schüttorf**
05923 993730
- **Seniorentreff Quendorf**
05923 9884540
- **Seniorentreff Schüttorf**
05923 9959970
- **Seniorentreff Uelsen**
05942 9998320
- **Betreuungsverein
(rechtliche Betreuung)**
05921 308977-0
- **Gut Klausheide - Wohnheim für
chronisch suchtkranke Menschen**
05921 819920
- **Krebsberatung**
05921 82620
- **Sozialrechtsberatung**
05921 82620



Website



Jobs



Instagram



AWO Kreisverband Grafschaft Bentheim e.V.
Veldhauser Straße 185 • 48527 Nordhorn • Tel. 05921 8262-0
info@awo-nordhorn.de • www.awo-grafschaft.de

WILLKOMMEN IN UNSERER PRAXIS „QuEr vital“

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Wohlbefinden mehr Unterstützung verdient? Möchten Sie alte Muster durchbrechen, Ihr Essverhalten besser auf Ihre Bedürfnisse abstimmen oder einfach mehr Energie und Ausgeglichenheit fühlen? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Bei uns erfahren Sie professionelle und persönliche Begleitung und Unterstützung für Ihr Wohlbefinden. Seit zwei Jahrzehnten sind wir unabhängige Expertinnen rund um Ernährung und Gesundheit.

In den Beratungsgesprächen kombinieren wir bewährte Ernährungsstrategien mit weiteren kraftvollen Methoden aus den psychologischen und pädagogischen Bereichen. Mit Hypnose beispielsweise helfen wir Ihnen, Blockaden zu lösen, neue Perspektiven zu gewinnen und langfristig positive Veränderungen zu bewirken. Wir entwickeln individuelle Konzepte, die auf Ihren Bedarf und Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, denn unser Essverhalten ist komplex und von vielen Faktoren geprägt. Erleben Sie, wie kleine Impulse Großes bewirken können – für mehr Balance,

mentale Klarheit und Lebensfreude. Lassen Sie sich von uns auf Ihrem selbstbestimmten Weg zu innerer Stärke und äußerer Vitalität begleiten.

Durch unsere unabhängigen Zertifizierungen werden viele unserer Leistungen von den Krankenkassen finanziell unterstützt. Wir helfen Ihnen gern bei der Antragsstellung.



Plattform qualifizierte Ernährungstherapie & Ernährungsberatung e.V.



„Weil Wohlbefinden bei der Verbindung von Körper und Geist entsteht.“

UNSERE LEISTUNGEN:

Ernährungstherapie | Sporternährung | Vorträge und Workshops
betriebliche Gesundheitsförderung | Stoffwechselltests | Kurse

Pestalozzistraße 8a | 48527 Nordhorn | Tel. 05921 179021 | info@ernaehrungsberatung-nordhorn.de | www.ernaehrungsberatung-nordhorn.de



@QUER_VITAL

WIR SIND SPORT WIR SIND



NORDHORN

Hauptstraße 48 · 48529 Nordhorn
sport2000-nordhorn.de

Euer Ansprechpartner für euer persönliches Angebot:
Deniz Baysoy
Telefon 0172-1342675 · info@sport2000-nordhorn.de

BEI UNS FINDEST DU ALLES
FÜR DEIN TEAM!
VEREINSKOLLEKTIONEN
TEAMRABATTE
VEREDELUNGEN



Besuche uns bei der Grafschafter Gesundheitsmesse und hole dir dein gratis Kinder T-Shirt inkl. Veredelung (Name + Nummer)*.

*Angebot gilt für Schulkinder.
*Nur solange der Vorrat reicht.



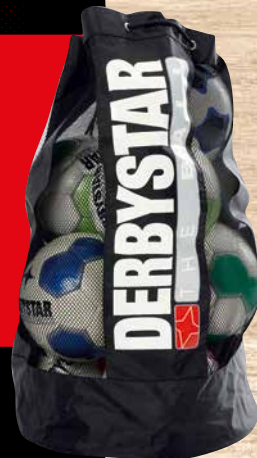
EUER NÄCHSTER TRIKOT-SATZ
ZUM TOP-PREIS!

399€
AKTIONSPREIS



Ihr erhaltet 15 Trikots + 1 Torwarttrikot inkl. Beflockung mit eurem Vereinsnamen, Wappen, Trikotnummer und vorne dem Logo von Sport 2000 Nordhorn.

Bei diesem Angebot handelt es sich um Ware von JAKO, die nicht in allen Größen, Farben und Formen vorrätig ist. Irrtümer und Druckfehler in Text und Abbildung sind vorbehalten. Nicht mit weiteren Rabatt-Aktionen kombinierbar.



10 BÄLLE
INKL. BALLSACK

199€

AKTIONSPREISE SIND GÜLTIG BIS ZUM 01. MAI 2025



Entdecken Sie Sicherheit und Vertrauen – Baloise Gabriel Ay & Team auf der Gesundheitsmesse!

Wir sind für Sie da – persönlich und nah.

Besuchen Sie uns auf der Gesundheitsmesse und erfahren Sie, wie unsere maßgeschneiderten Lösungen für Ihre Sicherheit sorgen. Von der Risikolebensversicherung mit verkürzter Gesundheitsprüfung bis 39 Jahre bis hin zur individuellen Pflege- und Gesundheitsabsicherung – wir kümmern uns um Ihre Zukunft.

Ihre Vorteile beim Besuchen unseres Stands:

- Gewinnen sie eine PLAYSTATION®5
- Krankenversicherung zum selber rechnen
- Popcorn für Groß und Klein
- Transparente und Individuelle Beratung vor Ort

Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen:

Das Team von Gabriel Ay steht Ihnen mit persönlicher Beratung und umfassendem Service zur Seite. Gemeinsam finden wir die optimale Lösung für Ihre Bedürfnisse.

Treffen Sie uns auf der Balance – der Gesundheitsmesse in der Region – wir freuen uns auf Sie!

Gabriel Ay & Team

Firnhaberstr. 16, 48529 Nordhorn
T +49 59 21 760 67
M +49 1 71 736 08 15
gabriel.ay@baloise-agentur.de
baloise.de/gabriel-ay



Gabriel Ay & Team auf der

BALANCE 2025 13. GRAFSCHAFTLER GESUNDHEITSMESSE FÜR DIE GANZE FAMILIE

7. – 9. März 2025
Fr: 14 – 18 Uhr, Sa/So: 10 – 18 Uhr

Großes Gewinnspiel Ihre Chance auf tolle Preise!



Nehmen Sie teil an unserem Gewinnspiel!

- 1. Preis** eine Sony Playstation PS5
- 2. Preis** 2 Handball VIP Karten HSG Nordhorn
- 3. Preis** 1 Baloise BobbyCar
- 4. Preis** 1 Subway Gutschein
uvm.

Gabriel Ay & Team

Firnhaberstr. 16, 48529 Nordhorn
T +49 59 21 760 67, M +49 1 71 736 08 15
gabriel.ay@baloise-agentur.de
baloise.de/gabriel-ay



Fußpflege und Wellness

Glückliche Menschen haben glückliche Füße

Professionelle Fußpflege & Wellness bei Alicja Shoubaki!

Gönnen Sie Ihren Füßen eine Auszeit und lassen Sie sich verwöhnen.

In meiner Praxis biete ich Ihnen eine erstklassige Fußpflege mit Fußbad und Massage, die Ihre Füße nicht nur gepflegt, sondern auch gesund hält.



Gildehauser Weg 100 • 48529 Nordhorn • Tel. 01573 4446373

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

HEBAMMEREI NORDHORN

Das sind wir: Louisa Nüße und Kira Reineke

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Dich während Deiner Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Stillzeit ganzheitlich und kompetent zu betreuen.

Uns liegt es am Herzen, Dich in Selbstsicherheit und Selbstbestimmung zu stärken und Deine individuellen Wünsche zu unterstützen.

Wir möchten Euch beim Start ins Familienleben begleiten und Euch auf diese spannende, neue Zeit gut vorbereiten.

Wir freuen uns auf euch!



Unsere Leistungen

Wir bieten Leistungen rund ums Kind – von der Vorsorge, über die Geburt bis hin zur Nachsorge.

Schwangerenvorsorge • Wochenbettbetreuung • Geburtsvorbereitungskurse
Stillvorbereitungskurse • Rückbildungskurse • Babymassage
Akupunktur • Beikostkurse



Praxisgemeinschaft Louisa Nüße & Kira Reineke

Veldhauser Straße 43-45 • 48527 Nordhorn
info@hebammerie-nordhorn.de • www.hebammerie-nordhorn.de

DIE VITAL.TWINS: FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Du suchst eine einfache, wirkungsvolle und alltagstaugliche Lösung, um dich fitter, vitaler und rundum wohler zu fühlen? Möchtest du endlich mehr Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag? Fällt es dir schwer, überschüssige Pfunde loszuwerden und dein Wunschgewicht zu halten? Dann bist du bei uns genau richtig!

Mit FitLine versorgst du deinen Körper gezielt mit

den Nährstoffen, die er braucht, um sich von innen heraus zu regenerieren und wieder in Balance zu kommen. Mehr Vitalität, eine stärkere Immunabwehr, bessere Konzentration – oder einfach ein neues Körpergefühl? Wir unterstützen dich dabei!

Unser 70-fach patentiertes, ganzheitliches Vitalkonzept kombiniert das Beste aus der Natur mit ayurvedischem Heilwissen aus über 30 Jahren

Forschung – made in Germany.

- Besuche uns an unserem Stand und lass dich unverbindlich beraten.
- Wir bieten dir auch gern einen kostenlosen Vitalcheck an, um deinen aktuellen Gesundheitszustand zu analysieren.
- Melde dich direkt per WhatsApp: 0176 8233 24 29

FitLine®

Nutze die Chance, dein Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Starte jetzt in ein vitaleres, energiegeladenes Leben – wir freuen uns auf dich!



Deine Vital.Twins

PHYSIS ERWEITERT MIT VITAL & FIT DAS SPORTANGEBOT MODERNE TRAININGSMÖGLICHKEITEN INKLUSIVE BETREUUNG

Das Beste für den eigenen Körper zu tun – darauf setzt „Physis“ in Nordhorn. Die 1983 gegründete Praxis für Physiotherapie am Kanalweg 21 bis 23 erweitert jetzt das Angebot um den Bereich Gesundheitssport. Die neuen Räumlichkeiten befinden sich in unmittelbarer Nähe an der Osnabrücker Straße 1 im Ärztehaus 1.

Unter dem Namen „Physis – VITAL & FIT“ begrüßt auch hier Konstantin Fichtner seine Kunden gemeinsam mit einem erweiterten, kompetenten und freundlichen Team, bestehend aus Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten Sporttherapeutinnen und Sporttherapeuten sowie Fitnesstrainerinnen und Fitnesstrainern. In den hellen, modernen und großzügigen neuen Praxisräumen gibt es nun ein qualitativ hochwertiges und vielfältiges Angebot an Sportmöglichkeiten. Dazu zählen unter anderem Stoffwechselanalysen, funktionelles Ganzkörpertraining, Höhenttraining, medizinisches EMS-Training und Funktionstraining. Außerdem werden Personaltraining, Fitnesskurse wie Wirbelsäulengymnastik und Firmenfitness angeboten.



Auf der Messe finden Sie uns an Stand 060



- | Funktionstraining
- | Präventionskurse
- | Personal Training
- | EMS – Elektro-myostimulation
- | Höhenttraining/
Hypoxietraining
- | Stoffwechselanalyse
- | Ernährungsberatung

PHYSIS Vital & Fit
Praxis für Gesundheitssport

Ärztehaus 1 | Osnabrücker Str. 1
Tel. 05921-3032776
48529 Nordhorn

physis-vitalundfit.de



FITGUN AUS SCHÜTTORF: EINE NEUE ÄRA DER REGENERATION UND GESUNDHEIT

Fitgun aus Schüttorf hat sich in den letzten Jahren als innovativer Anbieter von natürlichen Gesundheitslösungen etabliert. Ihr Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre körperliche Gesundheit und Fitness auf eine ganzheitliche Weise zu verbessern – und das mit einem klaren Fokus auf natürliche Nahrungsergänzungsmittel und moderne Regenerationshilfen.

Fitgun verfolgt einen integrativen Ansatz, der weit über einfache Fitnessgeräte hinausgeht. Das Unternehmen kombiniert hochwertige, natürliche Inhaltsstoffe in seinen Nahrungsergänzungsmitteln mit innovativen Technologien zur Regeneration, wie etwa der bekannten Massagepistole. Dabei steht stets die Verbesserung der körperlichen Gesundheit im Vordergrund, ohne auf chemische oder aggressive Eingriffe zurückzugreifen.

Natürlichkeit im Fokus

Ein zentraler Bestandteil des Fitgun-Ansatzes sind die natürlichen Nahrungsergänzungsmittel, die der Körper braucht, um optimal zu funktionieren. Diese Produkte sind sorgfältig formuliert, um den Körper mit wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen, die durch die moderne Ernährung oft zu kurz kommen. Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und pflanzliche Extrakte sollen dabei helfen, das Immunsystem zu stärken, die Muskeln zu unterstützen und die Erholungsprozesse nach körperlicher Belastung zu beschleunigen.

Die Philosophie von Fitgun basiert auf der Überzeugung, dass der Körper mit den richtigen natür-

lichen Ressourcen in der Lage ist, sich selbst zu regenerieren und zu stärken. Besonders in Zeiten, in denen viele Menschen unter Stress, Muskelverspannungen und Müdigkeit leiden, bietet Fitgun eine natürliche Alternative zu anderen Regenerationsmethoden.

Innovation in der Regeneration

Neben den Nahrungsergänzungsmitteln hat sich Fitgun auch auf die Entwicklung und den Vertrieb von modernen Geräten zur Muskelregeneration spezialisiert. Die hauseigene Massagepistole, die in der Fitness- und Wellnessbranche bereits großen Anklang gefunden hat, ist ein Beispiel für die innovative Herangehensweise des Unternehmens. Mit dieser tragbaren und effektiven Technologie können Muskelverspannungen gezielt gelöst werden, was zu einer schnelleren Erholung nach dem Training oder nach anstrengenden Arbeitstagen führt.

Die Massagepistole nutzt Vibrationstechnologie, um tief in die Muskulatur einzudringen und dort Blockaden und Verspannungen zu lösen. Das kann nicht nur die Erholung nach intensiven Trainingseinheiten beschleunigen, sondern auch zur allgemeinen Entspannung und Stressbewältigung beitragen. In Kombination mit den natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln von Fitgun entsteht so ein rundum durchdachtes Konzept, das den Körper auf natürliche Weise unterstützt und stärkt.

Ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden

Der ganzheitliche Ansatz von Fitgun berücksichtigt

nicht nur die körperliche Regeneration, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Der moderne Lebensstil ist oft von Hektik und Stress geprägt, was zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen kann – von Schlafstörungen über Muskelschmerzen bis hin zu chronischem Stress. Fitgun möchte seinen Kunden helfen, diese Herausforderungen zu bewältigen, indem es ihnen Produkte bietet, die auf die Bedürfnisse des gesamten Körpers abgestimmt sind.

Die Kombination aus natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, die den Körper von innen heraus stärken, und innovativen Geräten zur externen Unterstützung, wie der Massagepistole, stellt sicher, dass Fitgun eine ganzheitliche Lösung zur Förderung von Gesundheit und Fitness bietet. Das Unternehmen setzt dabei auf ein nachhaltiges Konzept, das nicht nur kurzfristige Erfolge verspricht, sondern langfristig für mehr Wohlbefinden sorgt.

Fazit

Fitgun aus Schüttorf setzt auf natürliche Lösungen und innovative Technologien, um Menschen auf ihrem Weg zu besserer Gesundheit und Fitness zu begleiten. Mit einem klaren Fokus auf natürliche Nahrungsergänzungsmittel und fortschrittliche Regenerationstechniken stellt das Unternehmen sicher, dass jeder, der Wert auf sein Wohlbefinden legt, von diesen Produkten profitieren kann. Fitgun hat sich als Marke etabliert, die Gesundheit und Fitness auf eine nachhaltige und ganzheitliche Weise fördert – und dabei stets den Fokus auf Natürlichkeit und Innovation legt.



Darum sind die Fitgun-Produkte genau das Richtige für Dich und Deinen Alltag!



Reduziert
dein Stresslevel



Fördert deine
Erholungsphasen



Löst effektiv
Verspannungen



Fördert deinen
gesunden Lebensstil



fitgun.com

Mit Kopf, Hand und Herz – Ihre Schönheit in besten Händen!

Seit 15 Jahren übe ich meinen Beruf als Fachkosmetikerin mit Leidenschaft aus. Meine Wurzeln liegen in Schleswig-Holstein, wo ich bereits ein erfolgreiches Studio führte und als Dozentin sowie Trainerin in der Beautybranche tätig war.

Durch kontinuierliche Fort- und Weiterbildungen erweitere ich stetig mein Fachwissen, um Ihnen höchste Qualität und individuelle Behandlungen bieten zu können.

Mein Angebot für Sie:

- Professionelle Gesichtsbehandlungen
- Permanent Make-up & Diamantblading
- Sanfte Haarentfernung mit Sugaring
- Wimpernlifting für strahlende Augen
- Fußpflege für Ihr Wohlbefinden

Lernen Sie mich und meine Leistungen kennen – attraktive Messeangebote warten auf Sie!

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Ihre Conway Plewka



PRIMAVERA®

NEUE ENERGIE & LEBENSFREUDE

Mit der Kraft ätherischer Öle

Reformhaus

Treffpunkt für gesundes Leben

Ilse Kruse

Zwei hochwertige Fachvorträge auf der Balance 2025

Samstag, 08. Februar um 14.00 Uhr

Basiswissen Aromatherapie

Herr Patrick Zumwalde, Primavera Gebietsleiter

Sonntag, 09. Februar um 14.00 Uhr

Vitalpilze – Kraft aus der Natur

Herr Daniel Kruse, Naturarznei- und Vitalstoffberater, Fastenleiter

WIR SIND NATÜRLICH, DAMIT ES IHNEN GUT GEHT!

natürlich wissen wir, dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist und es gilt, diese zu schützen und wenn nötig, wieder herzustellen.

natürlich wissen wir, dass der Darm unser größtes und einflussreichstes Organ im Körper ist und es ohne gesunde Darmflora kein gesundes Leben sein kann.

natürlich wissen wir, dass nur in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnt. Also bereiten wir Ihn doch ein „Wohlfühlumfeld“ um auch hier topfit und leistungsfähig zu sein.

Wir als natürlich-Apotheke kümmern uns gerne darum, dass es Ihnen gut und gegebenenfalls schnell wieder besser geht. Dafür stehen wir Ihnen mit unserem Wissen und permanenter Weiterbildung auf

speziell diesem Gebiet von Herzen gern zur Seite. Ihr Wohlbefinden ist unser Anspruch und unser Können ist Ihr Vorteil.

Gerade in der heutigen Zeit ist eine hervorragende Versorgung unseres Körpers mit allen wichtigen Mineralien und Vitaminen unabdingbar um fit zu sein und auch zu bleiben. Mit jeder Veränderung der Lebensumstände kann eine Veränderung des körperlichen Bedarfs einhergehen und nur wenn wir achtsam mit uns umgehen, sind wir in der Lage, viel Zeit voller Energie und Lebensfreude mit unseren Lieben zu verbringen.

Oftmals fühlen wir uns nicht so recht und wissen gar nicht den Grund für diese Unpässlichkeit. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf die Nährstoffversorgung und gegebenenfalls auf eine vor-

liegende Belastung des Körpers mit schädlichen Umwelteinflüssen werfen. Ein gut aufgestelltes Immunsystem ist der beste Schutz vor saisonalen Infekten. Unsere Regulationspharmazie ist ein wichtiger Baustein um auch auf dieser Ebene gut aufgestellt zu sein.

Hier sind wir in Punkto Analytik und Rehabilitation durch Regulation Ihr kompetenter Ansprechpartner. Gesundheit ist unser wichtigstes Gut, überlassen Sie diese nicht dem Zufall.

Dafür stehe ich mit meinem Namen und meinem Team von der

Apotheke am Postdamm.
Ihre Katja Reynolds



Apotheke am Postdamm

Apothekerin Katja Reynolds

Postdamm 1, 48527 Nordhorn, Telefon (0 59 21) 1 39 36
www.apothekeampostdamm.de







CoVita
impulse

BEWEGE
DEIN LEBEN
Coaching & Tanz

HD
HOME DANCING

Lebensfreude aus eigener Hand

Wo (Lebens-)Freude ist, finden Krankheit & schlechte Stimmung keinen Nährboden.

- **Mindset - Coaching**
- **energetische Heilarbeit**
- **Tanz für Groß & Klein**

bringen Bewegung in Körper und Geist. Unterstützt wird das Angebot durch die wertvollen **Essenzen von doTERRA!**

Impulse für ein erfülltes, glückliches Leben



Conny Fillers



HANSELLE: IHR ZWEIRAD-EXPERTE

In den fast 90 Jahren seit der Gründung hat sich Zweirad Hanselle aus Schüttorf zu einem der führenden Zweirad Fachgeschäfte in der Region entwickelt. In dem 2011 eröffneten Neubau sorgen mittlerweile über 20 Mitarbeiter dafür, dass die Kunden individuell beraten werden und das absolut richtige Rad für ihre Bedürfnisse erhalten. Mittlerweile werden über

3000 E Bikes und Fahrräder führender Hersteller in Schüttorf vorgehalten. Unserer TÜV zertifizierte Fachwerkstatt sorgt dafür, dass die Räder fachmännisch gewartet und repariert werden.

Auf der Balance 2025 stellen wir ein breites Sortiment an Erwachsenen Dreirädern, Laufräder für Er-

wachsene und das ein oder andere Cargo Bike aus. Die Räder können gerne vor Ort Probegefahren werden. Außerdem gibt es an dem Wochenende interessante Messepreise auf die ausgestellten Fahrzeuge.

Wir freuen uns auf Sie!

MOBILITÄT KENNT KEINE GRENZEN





Erwachsenen-Dreiräder



Erwachsenen-Laufräder



Bikes mit extrem tiefem Einstieg

BESUCHEN SIE
UNS AUF DER
BALANCE 2025

EXKLUSIVE MESSE-PREISE

PROBEFAHRTEN MÖGLICH!



Zweirad Hanselle GmbH Schüttorf • Nordhorner Str. 29 • Mo-Fr: 10.00-18.30, Sa 9.00-14.00 Uhr • www.zweirad-hanselle.de

THOMAS PURA-SCHEER STEUERBERATER IN NORDHORN



BOCK AUF STEUERN?

Bock auf einen flexiblen Arbeitsplatz in Nordhorn?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Steuerfachangestellte/n (m/w/d)

für 4 Tage in der Woche – egal, ob bei uns im Büro oder im Homeoffice

Zum 1. August 2025 suchen wir auch

Auszubildende (m/w/d) zum/zur **Steuerfachangestellten**

– auch ohne Schulabschluss haben wir Bock auf dich!

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

JETZT 2X IN NORDHORN!



oder schriftlich:

Ortmarsumer Weg 48 · 48527 Nordhorn

IN **30**
SEKUNDEN
BEWERBEN



LIPPERT: FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

Die Fachpraxis für Podologie in Nordhorn ist Ihr zuverlässiger Ansprechpartner, wenn es um die Pflege und Gesunderhaltung Ihrer Füße geht. Egal ob Sie gesundheitliche Probleme haben oder Ihren Füßen einfach nur etwas Gutes tun wollen, wir kümmern uns mit professionellem Know-How um Ihr Anliegen. Durch intensive Gespräche mit meinen Patienten, gehen wir Ihren eventuellen Fußproblemen auf den Grund und beseitigen diese nach Möglichkeit dauerhaft.

Unser Hauptmerkmal liegt in den Behandlungen von Diabetikern, Patienten mit neurologischen Störungen sowie Gefäßerkrankungen. Oft unterstützen wir Podologen die Arbeit des Arztes, indem wir krankhafte Veränderungen am Fuß erkennen, präventive Maßnahmen durchführen und bei Fußproblemen kompetent beraten.



FACHPRAXIS FÜR
PODOLOGIE
V. LIPPERT

**IHR ZUVERLÄSSIGER
ANSPRECHPARTNER,
WENN ES UM DIE PFLEGE
UND GESUNDERHALTUNG
IHRER FÜSSE GEHT.**

FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE
Viktor Lippert

Gildehauser Weg 75-77 • 48529 Nordhorn
Tel.: 05921 7289102 • podologie.nordhorn@gmail.com
www.podologie-nordhorn.com

... von Anfang an!

**Wir begleiten dich auf dem Weg
ins Familienglück**

- ♥ mit Baby- & Kleinkindausstattung
- ♥ mit persönlicher Beratung bei **BabyOne in Meppen**
- ♥ mit der BabyOne-Card Punkte sammeln und attraktive Rabatte sichern

Online & über 100 Fachmärkte - auch in deiner Nähe!
BabyOne Meppen GmbH & Co. KG • Industriestraße 29 • 49716 Meppen • babyone.de

10€*
Gutschein
ab einem Einkaufs-
wert von 50€

*Gilt einmalig gegen Vorlage des Gutscheins bei BabyOne in Meppen bis zum 30.06.2025. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und nicht für bestehende Aufträge. Ausgeschlossen sind Geschenkgutscheine, Bücher und Stokke. Keine Barauszahlung. Pro Kunde und Einkauf nur ein Gutschein.

KOOPERATION REWE UND GBS AUF DER BALANCE

Wir, als Fachbereich Kosmetik- und Friseurhandwerk der Gewerblichen Berufsbildenden Schulen der Grafschaft Bentheim freuen uns sehr, dass Rafael Döring REWE es uns durch Sponsoring ermöglicht uns auf der Gesundheitsmesse Balance in der Alten Weberei zu präsentieren.

Wir werden mit vier Klassen dort vertreten sein. Zwei Ausbildungsjahre der 2jährigen berufsqualifizierenden Berufsfachschule Kosmetik werden Augenbrauen und Wimpern färben, Maniküre und Make-up anbieten.

Unsere Berufseinstiegsklasse Friseur/ Kosmetik und unsere einjährige Berufsfachschule Friseur/ Kosmetik werden Haarstylingtechniken, wie flechten, glätten und locken der Haare anbieten.

Unsere Dienstleistungen werden gegen eine kleine Spende durchgeführt. Diese gehen an das Kontingent Fachbereich Kosmetik- und Friseurhandwerk des Fördervereins der GBS Grafschaft Bentheim. Das bedeutet sie fließen direkt wieder an die SchülerInnen zurück, in Form von gemeinsamen Aktivitäten, wie Ausflüge, Pizza oder Eis essen, Frühstück, Abschlussfeiern oder Karten für Messen, etc., welche von diesem Geld bestritten werden können.



Für unsere SchülerInnen ist die Balancemesse eine Möglichkeit praktisch an realen Kunden zu arbeiten, ihre Sozialkompetenz zu schulen und die Scheu vor dem Umgang mit Kundschaft abzubauen, aber natürlich auch das Üben von berufspraktischen Abläufen und der Organisation und Durchführung des Events.

REWE
Rafael Döring
Dein Markt

LEBENSTRÄUME 2025

25. GRAFSCHAFTER MESSE FÜR BAUEN, WOHNEN UND LEBEN

7. - 9. NOVEMBER

FR. 14 - 18 UHR | SA./SO. 10 - 18 UHR

Veranstalter:
zengamedia
agentur für marketing & event



Stadt Nordhorn
Ideeller Träger der Messe



@grafschaftermessen
lebenstraume-grafschaft.de

ALTE WEBEREI | NORDHORN

EINTRITT FREI!



KRAFTVOLL – DAS MODERNSTE FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO DER REGION!

Suchen Sie nach einer Lösung, die Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt stellt und Ihre persönlichen Ziele in den Bereichen Figur- und Gewichtsmanagement, Rücken- und Gelenksbeschwerden sowie der Senkung Ihres biologischen Alters unterstützt? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Mit jahrzehntelanger Expertise bieten wir Ihnen eine individuelle und professionelle Betreuung, die perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Profitieren Sie von den neuesten wissenschaftlichen Trainingsmethoden und modernsten Geräten, die Ihnen ein sicheres, effektives und zeitsparendes Training ermöglichen.

Unsere einzigartige 360-Grad-Betreuung sorgt dafür, dass Sie nicht nur durch gezieltes Muskeltraining, sondern auch mit optimaler

Ernährung, gezielter Regeneration und wertvoller Unterstützung auf dem Weg zu Ihrem Ziel begleitet werden. Denn wir wissen: Der Schlüssel zu dauerhaftem Erfolg liegt in der Kombination aller Komponenten.

Egal, ob Sie Ihre Figur formen, Rücken- und Gelenksbeschwerden lindern oder auch im hohen Alter fit und vital bleiben möchten - wir haben die Experten, die Sie unterstützen.

Lernen Sie uns unverbindlich kennen! Besuchen Sie uns auf der Balance Messe in Halle 1 oder direkt in einem unserer Studios. Wir freuen uns auf Sie!



kraftvoll
DEIN KÖRPER - DEINE ENTSCHEIDUNG

DEINE EXPERTEN FÜR

- ✓ BETREUTES MUSKELTRAINING
- ✓ NACHHALTIGE ABNEHMKONZEPTE
- ✓ RÜCKEN- UND GELENKGESUNDHEIT

Besuchen Sie uns in Halle 1 oder lernen Sie unsere Lösungen im Club kennen!

KRAFTVOLL EMLICHHEIM - KRAFTVOLL LOHNE - KRAFTVOLL BAWINKEL
KRAFTVOLL AURICH - HAUS DER GESUNDHEIT TWIST



Gesundheit ist das Wichtigste im Leben.

Mit Kompetenz, Leidenschaft und all unserem Know-how unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg zur Genesung. Dabei verbinden wir die beiden Naturheilmittel Thermalsole und Schwefelmineralwasser mit modernster medizinischer Behandlung. Bei uns können Sie Kraft tanken, neue Energie schöpfen und sich rundum wohlfühlen. **Unser Tipp:** Entdecken Sie auch die vielfältigen Angebote der Bentheimer Mineraltherme - von Therapie und Fitness bis hin zu entspannenden Verwöhnprogrammen.

Besuchen Sie uns auf der Balance und erfahren Sie mehr über unsere Angebote. Wir freuen uns auf Sie in **Halle 1!**



WWW.FK-BENTHEIM.DE
WWW.BENTHEIMER-MINERALTHERME.DE

Bentheimer
Mineraltherme

Fachklinik
Bad Bentheim

7. bis 9.
März in
Halle 1

KINDERSTADTFÜHRUNGEN: ENTDECKERTOUR DURCH DIE NORDHORNER INNENSTADT

Bei den Kinderstadtführungen tauchen junge Gäste spielerisch in die Geschichte der Stadt ein – eine aufregende Entdeckertour durch die Innenstadt! Statt trockener Vorträge erwartet die jungen Entdecker eine interaktive Führung mit spannenden Fakten und Mitmachaktionen. Der VVV City- und Marketing e.V. hat ein Konzept entwickelt, das Kindern Geschichte, Kultur und Geheimnisse Nordhorns auf unterhaltsame Weise näherbringt. Die Führungen sind interaktiv, altersgerecht und kombinieren Wissen mit Spaß.

Neben der Stadtgeschichte gibt es auch Naturabenteuer: Die Vechte-Ranger-Touren führen die Kinder mit Keschern und Ferngläsern entlang der Vechte, wo sie die heimische Tier- und Pflanzenwelt erforschen. Ob historische Spurensuche oder Naturerkundung – diese Touren verbinden Wissen mit Abenteuer und sorgen für unvergessliche Erlebnisse.

Reservierungen und Beratung zu Ihrer individuellen Tour unter der Nummer 05921 80390 oder per Mail an info@vvh-nordhorn.de.



BOOTSFAHRTEN IN NORDHORN

Erleben Sie die Wasserstadt Nordhorn mit den Vechtebooten

Mit der Bootsflotte des VVV Nordhorn erleben Sie die Wasserstadt aus einer anderen Perspektive. Schippem Sie auf dem „Vechtestromer“, der „Vechtesonne“, der „Vechteschute“ oder dem „Vechteprahm“ elektrisch angetrieben um die Innenstadtdinsel und über die wunderschönen Grachten und Kanäle Nordhorns. Ein ganz besonderes Erlebnis für Groß und Klein.

Reservierungen und Beratung zu Ihrer individuellen Bootsrundfahrt unter 05921 80390 oder per Mail an info@vvh-nordhorn.de

Vechte-Ranger Tour

Mit dem Vechte-Ranger geht es für ca. 2 Stunden auf eine einzigartige Entdeckungsreise rund um die Nordhomer Innenstadt und den Vechtesee. Vom Boot aus lernen die Teilnehmer Spannendes zur bewegten Geschichte Nordhorns, dem Fluss als Lebensader, Lebensraum und auch Gefahrenquelle. Sie können selbstständig die Tier- und Pflanzenwelt im und am Wasser entdecken, Fernglas und Kescher sind selbstverständlich mit an Bord!



Weitere Informationen



SCAN MEIN

UNSERE FAHRTEN:

Öffentliche Rundfahrt · Cliquentour
Exklusivfahrten · Punschfahrten
Nordhorn zu Fuß und zu Wasser
· Mondscheinfahrt



@VVV Nordhorn



@vvh_nordhorn



VVV Nordhorn

Erlebe die Wasserstadt

VVV-Stadt- und Citymarketing Nordhorn e.V.
Firnhaberstraße 17 | Telefon (+49) 05921 8039-0
info@vvh-nordhorn.de | www.vvh-nordhorn.de

Für alles, was kommt

Jetzt zu starken Mehrleistungen wechseln.

Profitieren Sie von bis zu 500 € im Jahr für Mehrleistungen wie professionelle Zahnreinigung, Osteopathie und Reiseschutzimpfungen. Sowie 100 % Kostenerstattung für Gesundheitskurse wie Rückenschule und Yoga bis zu 200 € im Jahr!



Jetzt scannen
und Ansprechperson
kennenlernen.

**Wechseln
lohnt
sich!**

