

BALANCE 2020

DAS MAGAZIN ZUR 12. GRAFSCHAFTER GESUNDHEITSMESSE
28. FEBRUAR BIS 01. MÄRZ



GESUND

Nüsse und andere Wohltäter
und was sie so gesund macht

AKTIV

Aktionsprogramm, Kosten-
lose Fachvorträge und mehr

NATÜRLICH

Beauty und Pflege –
Entspannung für Körper und Seele

GRUSSWORT



Bereits zum zwölften Mal heißt es in diesem Jahr „die richtige Balance zu finden“. Das fällt uns manchmal schwer in einer Zeit, in der wir für unseren Job ständig erreichbar sind. In der

Arbeitsmarkt von uns eine große Mobilität fordert. In der uns so viele Möglichkeiten der Freizeitgestaltung angeboten werden, dass wir manchmal mehr Zeit für das Auswählen aufwenden müssen, als für die Entspannung und Erholung selbst. Wie also die richtige Balance finden?

Diese Messe kann uns dabei helfen. In kompakter Form präsentieren die Ausstellerinnen und Aussteller hier Jahr für Jahr eine optimal

abgestimmte Mischung aus Informationen und Angeboten, mit denen wir wieder mehr Balance in unser Leben bringen können. Die Besucherinnen und Besucher erhalten die Möglichkeit, sich umfassend über neueste Entwicklungen, Erkenntnisse und Angebote aus dem Gesundheitssektor zu informieren. Darüber hinaus geben die Aussteller in den Bereichen Wellness und Beauty eine Vielzahl von Anregungen, wie wir der steigenden Geschwindigkeit und den Belastungen unseres Alltags aktiv begegnen können.

Die Messe Balance ist damit ganz nah dran am Leben und an den Bedürfnissen der Menschen in Nordhorn und der Region. Dass dieses Konzept aufgeht, können wir am großen Erfolg erkennen, der sich vor allem durch konstant hohe Besucherzahlen zeigt. Die Organisatoren von Zengamedia bemühen sich jedes Jahr erfolgreich um ein interessantes Aufgebot an ausstellenden Firmen und Organisationen so-

wie um ein informatives Vortragsprogramm. Nordhorn profitiert stark von der Messe Balance. Als zentraler Ort für Einrichtungen und Angebote zur Gesundheitspflege und Vorsorge in der Grafschaft Bentheim haben wir daher gerne wieder die ideelle Trägerschaft für die Messe übernommen.

Ich wünsche allen Besucherinnen und Besuchern einen informativen und angenehmen Aufenthalt auf der Messe. Den Ausstellerinnen und Ausstellern wünsche ich erfolgreiche Kundengespräche und eine optimale Präsentation ihrer Leistungen und Produkte, den Vortragenden wünsche ich ein interessiertes und aufmerksames Publikum und den Organisatoren einen reibungslosen Verlauf der Messe.

Thomas Berling

**Ihr Bürgermeister der Stadt Nordhorn
Thomas Berling**

GRAFSCHAFTER FACHMESSEN 2020/2021

zengamedia
agentur für marketing & event

grafschafter-messen.de

EMLICHHEIMER
BAU-, WOHN- & IMMOBILIENMESSE

baumesse-emlichheim.de

BALANCE
Gesundheitsmesse

messe-balance.de

arbeitswelten
Messe für Ausbildung und Beruf

arbeitswelten-grafschaft.de

LEBENSTRÄUME
MESSE FÜR BAUEN, WOHNEN UND LEBEN

lebenstraume-grafschaft.de

HERZLICH WILLKOMMEN ZUR 12. GRAFSCHAFTER GESUNDHEITSMESSE

**WIR LADEN SIE HERZLICH ZU DREI GESUNDEN UND AKTIONSREICHEN MESSETAGEN EIN –
ZUR „BALANCE“ 2020 IN DER ALTEN WEBEREI IN NORDHORN.**

LIEBE BESUCHER,

Vom 28. Februar bis zum 01. März freuen sich zahlreiche regionale Aussteller auf Ihren Besuch. Gesundheit, Wellness, Beauty, Freizeit und Tourismus – zu diesen Themen informieren die Aussteller und lassen sich dabei einiges einfallen. Mit dem Know-how aus langjähriger Erfahrung und großem Engagement präsentieren die Unternehmen ihre Angebote und machen die Grafschafter Gesundheitsmesse damit zu dem, was sie seit vielen Jahren ist.

Auf der „BALANCE“ dreht sich vieles um das aktive Beteiligen der Besucher – neue technische Kniffe aus dem Gesundheitswesen testen, Angebote ausprobieren, spannende Erfahrungen machen.

Das Angebot der Aussteller erweitert sich ständig um die neuesten Trends; innovative Ideen begeistern Jahr für Jahr auf's Neue. Es gibt viel zu sehen, zu hören, zu fühlen und zu schmecken.

Darüber hinaus bietet das Aktionsprogramm die Möglichkeit, sich zu bewe-

gen – mit dem SV Vorwärts Nordhorn einige nicht alltägliche Sportarten testen beispielsweise, zur Ruhe kommen beim Yoga oder bei chinesischen Meditations- und Bewegungsformen mit Aristanto Jakobs von Meridian.

Abgerundet wird das Programm von zahlreichen Fachvorträgen, die – ebenso wie der Eintritt zur Messe – für alle Besucher kostenlos sind. Den Frühling leitet das Kinderland mit dem Thema „Frühlingserwachen“ ein. Unter professioneller Betreuung können sich die jüngsten Besucher hier beschäftigen und Spaß haben.

Die „BALANCE“ bringt die Angebote der Region mit der Neugier der Menschen zusammen. Und schafft Transparenz und Information beim wichtigsten Thema: der Gesundheit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.





HALLENPLAN

- | | | |
|--|---|---|
| 001 Hilfen zur Selbsthilfe Behinderter e.V. | 010 Ätherische Öle dōTERRA
Elisabeth v. Spiessen &
Michael Schneider | 018 Lebenshilfe Nordhorn gGmbH |
| 002 Gesundheit verstehen Graftschaft | 011 EUREGIO-KLINIK
Graftschaft Bentheim Holding GmbH | 019 Reformhaus Kruse |
| 003 Kosmetikinstitut Milla | 012 Adipositas Selbsthilfegruppe Lingen | 020 Haarpraxis - Nordwest |
| 004 isb Ambulante Dienste gGmbH | 013 Gesundheitsregion
Graftschaft Bentheim | 021 Jeannette Jacobs Line GmbH & Co. KG |
| 005 Hansa Seniorenzentren II GmbH
Wohnstift am Vechtesee | 014 Energetix Vertriebspartnerin | 022 Bookholter Apotheke OHG
NINO Apotheke |
| 006 Arbeiterwohlfahrt
KV Graftschaft Bentheim e.V. | 015 Clean your air | 023 Jahn GbR - selbständige
JEMAKO Vertriebspartner |
| 007 Heidis Genusswerkstatt | 016 Heilpraktikerpraxis Carola Wiefhoff | 024 DRK KV Graftschaft Bentheim |
| 008 Ortho-Reha GmbH | 017 Hörgeräte Steenweg | 025 Selbstständige Schönheitsberaterin
mit Mary Kay Cosmetics |
| 009 Fachklinik Bad Bentheim | | 026 Qi-Life GbR |
| | | 027 Martina Uhr - selbständige
RINGANA Frischepartnerin |
| | | 028 Menschen Domizil GmbH |
| | | 029 Legatio Deutschland - Tim Hofbauer |
| | | 030 Meridian - Chinesische
Naturheilmethode |
| | | 031 Mana Huna |
| | | 032 Aditi Yoga
atmungsaktiv - YOGA FÜR JEDEN
Yogastudio & Zentrum für Gesundheit
AYA Akademie |
| | | 033 Vorwerk Deutschland
Stiftung & Co. KG |
| | | 034 VKV Verkehrs- & Kulturverein
Bad Bentheim |
| | | 035 VVV-Stadt- und Citymarketing
Nordhorn e.V.
Stadtmuseum Nordhorn |
| | | 036 Ilkay Yalovac - Graftschafter Taxi |
| | | 037 SV Vorwärts Nordhorn 1919 e.V. |
| | | 038 S.I.R. Betriebsgesellschaft mbH
Riverside Hotel
Pier99
Hotel am Stadtring |
| | | 039 NIMEFAMA |
| | | 040 Kanuverleih Nordhorn |
| | | 041/042 Berufsfachschule Kosmetik |

FACHVORTRÄGE

SAMSTAG, 29.02.2020

11.00 – 12.00 Uhr

Stressbewältigung und Stärkung mit Yoga

Frau Christina Oberndöfer, Aditi Yoga

12.00 – 12.45 Uhr

Die Sanguinum Stoffwechselkur

Frau Carola Wiefhoff, Heilpraktikerpraxis Carola Wiefhoff

13.00 – 13.45 Uhr

Gesundheit und Wohlbefinden mit ätherischen Ölen - Warum ätherische Öle gut sind für Körper, Geist und Seele

Herr Michael Schneider, Ätherische Öle | dōTERRA

14.00 – 14.30 Uhr

Gesunde Faszien

Herr Carsten Janssen M.A., Mana Huna

15.00 – 16.00 Uhr

Prävention und Behandlung von Sport- und Belastungsschäden

PD Dr. Christoph Domnick & Dr. Michael Henkel, EUREGIO-KLINIK Nordhorn

16.00 – 17.00 Uhr

Essen als wahre Hilfe

Herr Jan Straube, Dr. Johanna Budwig (in Zusammenarbeit mit Reformhaus Kruse)

SONNTAG, 01.03.2020

12.00 – 12.45 Uhr

Die Sanguinum Stoffwechselkur

Frau Carola Wiefhoff, Heilpraktikerpraxis Carola Wiefhoff

13.00 – 13.45 Uhr

Emotionen in Balance - Wie ätherische Öle dabei helfen können

Frau Elisabeth v. Spiessen, Ätherische Öle | dōTERRA

14.00 – 15.00 Uhr

Stressbewältigung und Stärkung mit Yoga

Frau Christina Oberndöfer, Aditi Yoga

15.00 – 16.00 Uhr

Prävention und Behandlung von Sport- und Belastungsschäden

PD Dr. Christoph Domnick & Dr. Michael Henkel, EUREGIO-KLINIK Nordhorn

16.00 – 17.00 Uhr

Arthrose, Arthritis & Co.

Diplom-Biologe Axel Zimmermann-Grünberg, Fachreferent für Arzneimittel und Naturarzneimittel, Anton Hübner GmbH & Co. KG (in Zusammenarbeit mit Reformhaus Kruse)

Alle Fachvorträge sind kostenlos.

Eine vorherige Platzreservierung ist nicht möglich. Aus diesem Grund raten wir Ihnen, sich frühzeitig am Vortragsraum einzufinden.

Beachten Sie hierzu die Wegweiser in der Messehalle oder fragen Sie einfach an unserem Infostand (Eingang).

Änderungen am Hallenplan sowie an den Fachvorträgen und am Aktionsprogramm vorbehalten.

Aktuelle Informationen unter **messe-balance.de**

AKTIONSPROGRAMM

Ein abwechslungsreiches Programm aus Sport, Spaß und Information erwartet Sie in unserem Veranstaltungsraum in Halle 2.

FECHTEN
SV Vorwärts Nordhorn

SAMSTAG, 29. Februar
15.00 Uhr

HIP HOP
SV Vorwärts Nordhorn

SAMSTAG, 29. Februar
11.30 Uhr

**SELBSTVERTEIDIGUNG
MIT KINDERN UND
ERWACHSENEN**
SV Vorwärts Nordhorn

SONNTAG, 01. März
15.00 Uhr

YOGA FÜR KINDER
Aditi Yoga

SONNTAG, 01. März
12.00 Uhr

SMOVEY
SV Vorwärts Nordhorn

SONNTAG, 01. März
14.00 Uhr

QIGONG
Meridian

SONNTAG, 01. März
16.00 Uhr



Eine außergewöhnliche Forscherin mit Weitblick

Der Name der Apothekerin, Physikerin und Heilpraktikerin Dr. Johanna Budwig wird weltweit mit der von ihr entwickelten Ernährungsform, der Öl-Eiweiß-Kost, sowie mit Leinöl und Quark, der sogenannten Budwig Creme, in Verbindung gebracht.

Außerdem brachte sie erstaunliche Ergebnisse über die gesundheitsfördernde Wirkung des Leinöls zutage. Die "Leinölfettsäuren", besser bekannt als Omega-3-Fettsäuren, wurden ihr liebstes Studienobjekt. Dr. Johanna Budwig entdeckte vielfältige Zusammenhänge zwischen einer Unterversorgung mit diesen lebensnotwendigen Fettsäuren und unterschiedlichen Zivilisationserkrankungen. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Heilpraktikerin erzielte sie mit der Öl-Eiweiß-Kost erstaunliche Erfolge bei der Behandlung der verschiedensten Zivilisationskrankheiten. Zahlreiche Dankeschreiben ihrer Patienten und Patientinnen belegen dies eindrucksvoll.

Essen als wahre Hilfe

Das Prinzip der guten Fette nach Dr. Johanna Budwig

Gesunde Ernährung mit gesunden Fetten

- für ein gesundes Herz-Kreislauf-System
- für einen normalen Cholesterinspiegel
- gegen Arteriosklerose
- gegen entzündliche Erkrankungen
- und zur Regulierung des Insulinspiegels

Erfahren Sie mehr zu alten und neuen Erkenntnissen. Mit praktischen Tipps und Rezepten!

Kostenloser Fachvortrag auf der BALANCE
Samstag, 29. März 2020 um 16.00 Uhr



Ilse Kruse

Nordhorn · Hauptstraße 20
Telefon 05921 5539
www.reformhaus-kruse.de



Reformhaus

Treffpunkt für gesundes Leben

Athrose – Hilfe durch natürliche Mikronährstoffe

143 Gelenke sind es, die für unsere Beweglichkeit sorgen. Als Stoßdämpfer, Hebel oder Scharnier verrichten sie täglich Schwerstarbeit und werden dabei häufig zu stark oder falsch belastet. Und die Versorgung mit lebenswichtigen Gelenknährstoffen ist meistens mangelhaft. So ist es kein Wunder, wenn die Leistungsfähigkeit unserer Gelenke ab dem 20. Lebensjahr stetig abnimmt.

Die Arthrose-Therapie der Naturheilkunde setzt auf Hilfe zur Selbsthilfe im Gelenk. Durch die Zufuhr von Gelenknährstoffen wird der Körper in die Lage versetzt, ausreichend körpereigene Substanzen zu produzieren, die schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken und vor allem den Aufbau und Reparatur von Bindegewebe, Knorpel und Gelenkflüssigkeit fördern.

EINLADUNG

Vortrag von Axel Zimmermann-Grünberg

Diplom-Biologe, Fachreferent für Naturarzneimittel

Arthrose, Arthritis und Co. Ursachen und Möglichkeiten, gesunde Gelenke und Lebensqualität gewinnen

Die Ursachen für Gelenkprobleme sind vielfältig. Zu den häufigsten Gelenkerkrankungen gehören die Arthrose und Arthritis. Wie kommt es zu diesen Erkrankungen? Welche Möglichkeiten gibt es? Was kann ich tun?

In seinem lebendigen und spannenden Vortrag beantwortet Axel Zimmermann-Grünberg Fragen über Hintergründe, Lösungsmöglichkeiten und nachhaltige Erfolge.

Kostenloser Fachvortrag
auf der BALANCE2020
Sonntag, 01. März 2020 um 16.00 Uhr

Wir leben Naturkosmetik

ENGAGEMENT SEIT 60 JAHREN

VIELFALT

475 Inhaltsstoffe aus biologischem Anbau, Wildsammlung sowie naturidentische Wirkstoffe stecken in den Produkten von ANNE-MARIE BÖRLIND.

VERTRÄGLICHKEIT

Wirksamkeit und Verträglichkeit aller BÖRLIND-Produkte werden durch moderne analytische Methoden von unabhängigen Testinstituten bestätigt.

VERANTWORTUNG

Weltweit unterstützt BÖRLIND sozioökologische Projekte wie Jojobaöl aus Namibia, Rosenkirschöl aus Nepal, Cupuaçubutter aus Brasilien, Avocado- und Sesamöl aus Kenia und Aloe Vera aus Guatemala. Das Unternehmen produziert darüber hinaus klimaneutral.

VERZICHT

Auf gentechnisch manipulierte Pflanzen, synthetische Farbstoffe, Parabene, Silikone und Mineralölderivate (wie Paraffine, PEG) verzichtet BÖRLIND ebenso wie auf Mikroplastik und Extrakte vom toten Tier.

Legen Sie Wert auf eine natürliche, wirksame Pflege?

Gerne beraten wir Sie vor Ort und gehen auf Ihr persönliches Pflegebedürfnis ein.

Wir freuen uns auf Sie!
www.boerlind.com



MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959

NÜSSE UND ANDERE WOHLTÄTER UND WAS SIE SO GESUND MACHT

Walnuss

Die Walnuss gilt als sehr gesunde Nuss und stammt vermutlich aus dem heutigen Syrien sowie der west- und südanatolischen Region. Die ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, von denen sie 68% enthält, sind besonders gut für das Herz und beugen Kreislauferkrankungen vor. Die Mengen an Vitamin B6, welche die Walnuss ebenfalls enthält, verbessert die Konzentration und schützt vor Müdigkeit und Nervosität. Das Immunsystem wird zusätzlich durch den hohen Zinkanteil gestärkt.



Mandel

Als Steinfrucht gehört die Mandel streng genommen nicht in die Riege der gesunden Nüsse. Ihren positiven Eigenschaften tut das keinen Abbruch. Minderung des Risikos für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder die Senkung des Cholesterinspiegels beispielsweise. Oder die Linderung von Sodbrennen bei langsam und gründlich gekauten Mandeln. Die Mengen an enthaltener Folsäure macht die Mandel darüber hinaus zu einem wertvollen Lebensmittel für Schwangere.

Ein maßvoller Verzehr ist allerdings empfohlen – mit 575 Kalorien pro 100 Gramm ist der Kaloriengehalt recht hoch.



Cashewkern

Auch der mild-süße Cashewkern entsteht nicht an Nussbäumen und gilt mithin als Steinfrucht.

Die geballte Ladung an Kohlehydraten (33 Prozent), welche leistungssteigernd wirken und Magnesium (260 Milligramm auf 100 Gramm), das Krämpfen vorbeugt, wissen vor allem Sportler zu schätzen. Erwähnenswert ist ebenso die besonders starke Dosis von Tryptophan im Cashewkern. Die Aminosäure befeuert die Herstellung des Neurotransmitters Serotonin, welcher die Spannung von Blutgefäßen regelt. Im Zusammenspiel mit dem ebenfalls enthaltenen Vitamin B6 soll Tryptophan gegen Depressionen helfen.

Haselnuss

Nicht umsonst ist die Haselnuss als typische Nervennahrung bekannt. Aufgrund des hohen Lecithin-Gehaltes wirkt sich der regelmäßige Verzehr der Nüsse äußerst positiv auf die Nervenfunktionen und das Gedächtnis aus. Die Verdauung bringen die reichlich vorhandenen Ballaststoffe sowie die sekundären Pflanzenstoffe in Schwung und es finden sich wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor und Eisen in den Haselnüssen. Achtung Allergiker: Haselnüsse können – genau wie andere Nüsse auch – Allergien auslösen. Besonders Menschen, die auf Birkenpollen empfindlich reagieren, sollten bei Haselnüssen vorsichtig sein.



Paranuss

In den südamerikanischen Regenwäldern ist der Paranussbaum beheimatet. Seine Kapsel Früchte zeichnen sich mit 14 Prozent durch einen relativ hohen Gehalt an Proteinen aus. Der vielfältige Mix aus Mineralstoffen wie Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor und Zink ist ebenfalls bemerkenswert. Besonders reich ist die Paranuss an dem Spurenelement Selen. Dieses bindet Schwermetalle und kann somit zu einer Entgiftung des Körpers beitragen. Durch seine antioxidative Wirkung schützt es vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt krebsvorbeugend.



Rosine

Auch der regelmäßige Verzehr von Rosinen reguliert dank der Ballaststoffe die Verdauung. Die Muskulatur freut sich über den hohen Kaliumgehalt der Rosine und da sie zu den eisenhaltigen Lebensmitteln zählt, kann mit dem Verzehr der Trockenfrucht einem Eisenmangel entgegengewirkt werden. Die Rosine bleibt gerne einmal an den Zähnen kleben – erstmal störend, aber gar nicht so schlimm – die enthaltene Oleanolsäure schützt die Zähne vor Karies, da dieser Inhaltsstoff bestimmte Bakterien abtötet. Der Inhaltsstoff hat in dem Fall also längeren Kontakt mit den Zähnen und kann besser wirken. Aufgrund des hohen Energiegehalts reicht eine Handvoll Rosinen am Tag aus, um von der gesunden Wirkung zu profitieren.



Mikro-Haarpigmentierung

Für ein volles Haarbild.

Das Problem. Haarausfall, kahle Stellen, unschöne Narbenbilder auf der Kopfhaut. Betroffen davon sind Menschen beiderlei Geschlechts und jeden Alters. Der tägliche Blick in den Spiegel wird da schnell zur Belastungsprobe.

Die Lösung. Für alle, unter dünner werdendem Haar und/oder Haarausfall leiden gibt es eine nahezu perfekte Lösung: **Eine Mikro-Haarpigmentierung.** Hierbei handelt es sich um ein kosmetisches Verfahren zur Einbringung von Farbpigmenten in die obere Schicht der Kopfhaut. Dadurch wird eine Haarverdichtung simuliert, kahle Stellen werden abgedunkelt und sind mit bloßem Auge nicht mehr zu erkennen.

Mehr Informationen zu **my hair** und unserem breiten Angebot kosmetischer Behandlungen finden Sie **auf jj-line.de.**

Jeannette Jacobs Line GmbH & Co. KG
Haarer Straße 2 | 48455 Holt und Haar/Bad Bentheim
Telefon: +49 5924 6970 | E-Mail: jacobs@jj-line.de
www.jj-line.de



JEANNETTE JACOBS LINE
MEDICAL BEAUTY

my hair



GUTSCHEIN

Aktionscode: BP99

Wir laden Sie ein auf einen leckeren Cocktail (0,4l) Ihrer Wahl für nur 0,99 €. Genießen Sie Ihr Getränk mit fantastischem Ausblick auf den Vechtesee in Nordhorn.

Nur ein Gutschein pro Person gültig bis zum 31. März 2020 (Mo. - Fr.). Nur so lange der Vorrat reicht.

PIER 99



GUTSCHEIN

Aktionscode: BHAS

Wir laden Sie ein auf einen leckeren Aperitif (0,4l) Ihrer Wahl für nur 0,99 €. Genießen Sie Ihr Getränk in familiärer Atmosphäre und bei herzlicher Gastlichkeit.

Nur ein Gutschein pro Person gültig bis zum 31. März 2020 (Mo. - Fr.). Nur so lange der Vorrat reicht.



HOTEL AM STADTRING
★★★★

ZEIT FÜR DIE FAMILIE: WIE SIE SICH MIT IHREN KINDERN FIT HALTEN KÖNNEN

Für Kinder wie für Erwachsene gilt: Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit. In einer recht schnelllebigen Zeit, in der neben dem Job und dem Haushalt oft die Zeit für die Familie fehlt, kommt auch die sportliche Betätigung häufig zu kurz. Warum also nicht gemeinsam mit den Kindern fit halten? Sicherlich ist es eine Herausforderung, eine geeignete Sportart zu finden. Sich selbst dabei nicht zu unterfordern, aber natürlich auch die Kinder nicht zu überfordern.

Fakt ist, dass besonders für Kinder viel Bewegung und das Ausprobieren unterschiedlicher Bewegungsformen eine wichtige Rolle spielt. Die sportliche Betätigung ist ein Grundbaustein für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung, eine tägliche Aktivität von 60 bis 90 Minuten ist wünschenswert. Aber auch der häufig eher bewegungsarme Lebensstil vieler Erwach-

sener führt dazu, dass in Expertenkreisen zu mindestens zweieinhalb Stunden Sport pro Woche geraten wird.

Was also sportlich unternehmen mit den Kindern – nicht nur, um gemeinsam Herz, Kreislaufsystem und Muskulatur zu stärken – auch, um die Bedürfnisse und Wünsche seiner Kinder noch besser kennen zu lernen. Dabei ist die Wahl der Sportart eher nachrangig. Radtouren, Inlineskaten in ruhigeren Gebieten, Basketball, Badminton, Fußball – jede Aktivität ist geeignet, wenn alle Lust dazu haben und die Fitness und Gesundheit mit Spaß erhalten bleibt.



20. MÄRZ 2020

Grafschafter
Brauhaus
FRÜHLINGSPARTY

Das Brauhaus wird zum Partytempel!

- mit DJ und Musik zum Abfeiern
- Alle gängigen Longdrinks
0,3l für 2,50 €
- Eintritt frei



BEGINN AB 21.00 UHR



Unser Gewinnspiel zur Messe mit tollen Preisen startet am 22. Februar auf Instagram.

12. APRIL 2020

Grafschafter
Brauhaus
OSTERFRÜHSTÜCK

Hei, juchei!
Kommt vorbei!
Suchen wir das Osterei!

- Großes Familienfrühstück
- „Eiersuche“ für die Kleinen rund um den Berg

Preis pro Person 18,80 €
inkl. Kaffee, Tee und Säften
(Kinder zahlen pro Lebensjahr einen Euro)

NUR MIT
RESERVIERUNG!



Grafschafter
Brauhaus
1999

Das Kopfhörer
Event



VVK: 6€
AK: 8€

28
03
2020

Silent Fun
Party

@silent.events

TIME TO LET YOUR BEAUTY SHINE

CAUDALÍE
PARIS

| HAUTANALYSE

Kostenlose Hautanalyse und -Beratung bei uns am Stand!

Achtung: Hier gibt's **Aktionspreise!**

 orthomol
immun

 orthomol
beauty

| AUSSCHANK

Dieses Jahr stellen wir das neue **orthomol beauty** vor und als Ausschank gibt es das bekannte **orthomol immun**.



| FOTOBOX/GEWINNSPIEL

Die originelle Fotobox schenkt unseren Besuchern wertvolle Erinnerungen für die Ewigkeit, die so frech, bunt und lebendig sind wie das Event selbst. Und das Beste: **Alle Bilder können direkt mit nach Hause genommen werden.**

Um am **Gewinnspiel** teilzunehmen, das gleiche Foto einfach nochmal ausdrucken und mit der ausgefüllten Karte zusammen in die Losbox legen. Wir lösen hinterher die originellsten Fotos aus und küren den Gewinner.



Bookholter Apotheke OHG
Veldhauser Str. 192
48527 Nordhorn
Tel. 05921 **8343-0**

www.bookholter-apotheke.de
info@bookholter-apotheke.de

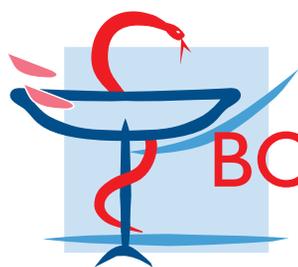


NINO Apotheke
Filiale der Bookholter Apotheke OHG
(im Kaufland-Center)
Bentheimer Str. 118 b
48529 Nordhorn
Tel. 05921 **729672-0**

www.nino-apotheke.de
info@nino-apotheke.de



Carina Meier **Meike Jeurink**
Messeleitung Bookholter Apotheke



K. & U. AMMELING

BOOKHOLTER^{OHG}
APOTHEKE



K. & U. AMMELING

Filiale der Bookholter Apotheke OHG

NINO
APOTHEKE



FÜR
SIE IN DER
GRAFSCHAFT
UNTERWEGS -
unser kostenloser Botendienst

Bookholter Apotheke^{OHG}

Veldhauser Str. 192

48527 Nordhorn

Tel. 05921 **8343-0**

www.bookholter-apotheke.de

info@bookholter-apotheke.de

 **Apothekenheld.de**
ONLINEBESTELLUNG

NINO Apotheke

Filiale der Bookholter Apotheke OHG

(im Kaufland-Center)

Bentheimer Str. 118 b

48529 Nordhorn

Tel. 05921 **729672-0**

www.nino-apotheke.de

info@nino-apotheke.de



WIR SIND FÜR SIE DA, DIGITAL UND GANZ PERSÖNLICH FÜR SIE VOR ORT - BIS VOR DIE HAUSTÜR