

## Forum Lebensstil und Gesundheit



Vortragsreihe 1. Halbjahr 2019

Termin: Dienstag, **19:30 Uhr**

Ort: Altmühltherme Treuchtlingen

Eintritt kostenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

12. Februar 2019

Kopfschmerz homöopathisch behandeln

Referentin: Margret Bruns,  
Stadtapotheke Treuchtlingen

Kopfschmerz kennt viele verschiedene Arten und Lokalisationen. Homöopathische Globuli können individuell bei Ihrem persönlichen Schmerzempfinden angewandt werden und Linderung bringen.

---

---

12. März 2019

Gesunde Ernährung kann so einfach sein

Referentin: Renate Hampel,  
Ernährungsberaterin

Häufig wird gesunde Ernährung mit Ver- und Geboten verbunden. Dieser Vortrag soll zeigen, dass eine ausgeglichene und gesunde Ernährung Genuss und Freude bereiten kann – und das sehr einfach!

---

---

09. April 2019

Schlaf – unsere wichtigste Gesundheitsquelle

Referentin: Hannelore Meßmer,  
Schlafberaterin

Warum sind ein gesundes Raumklima und die Wahl der Materialien so wichtig für einen entspannten Schlaf? Was können Sie selbst tun, um endlich wieder gut schlafen und erholt in den Tag starten zu können? In diesem Vortrag bekommen Sie hilfreiche Antworten.

14. Mai 2019

Das neue Trainingskonzept von Altmühltherme /  
Altmühlvital

Referent: Jochen Mosser,  
Sportphysiotherapeut

Länger vital und gesund sein und dabei jünger wirken, wer möchte das nicht? Das neue Trainingskonzept von Altmühlvital und Altmühltherme ermöglicht mit den neuen Angeboten genau diesen Effekt - fördern Sie Kraft, Ausdauer und Stabilität. Erfahren Sie in diesem Fachvortrag, welche Möglichkeiten Ihnen im Haus der Altmühltherme geboten werden!

---

---

11. Juni 2019

Ganzheitliche Gesundheit und Naturheilkunde

Referent: Maximilian Schartner,  
Heilpraktiker

Trotz des gewaltigen Fortschritts und der unglaublichen Möglichkeiten, die wir heutzutage haben, sind viele nicht glücklich damit. Viele verrennen sich und verlieren immer mehr das Gespür zu ihrem eigenen, inneren Selbst. In diesem Fachvortrag werden Ihnen Grundlagen für Offenheit, Zufriedenheit und ein gesundes ausgeglichenes Leben vorgestellt.



Veranstaltungsort:

Altmühltherme Treuchtlingen

Bgm.-Döbler-Allee 12  
91757 Treuchtlingen

Treffpunkt:

Großer Seminarraum (1. OG Altmühltherme)  
Bitte Seiteneingang Seminarraum benutzen

Kontakt:

[igm@treuchtlingen.de](mailto:igm@treuchtlingen.de)

Das IGM-Forum Lebensstil und Gesundheit der PräventionsThermenstadt Treuchtlingen bietet wichtige Hintergrundinformationen zu den verschiedensten Gesundheitsthemen und gibt praktische Anleitungen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

