



Werden Sie
Manager Ihrer
Gesundheit

Forum Lebensstil und Gesundheit

PräventionsThermenstadt
Treuchtlingen

2. Halbjahr 2017



www.igm.treuchtlingen.de

Risiken erkennen – gesund leben Steuern Sie Ihren Lebensstil!

Mit einem aktiven und gesunden Lebensstil schaffen Sie wichtige Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität. Hierzu bietet Ihnen das Forum Lebensstil und Gesundheit der PräventionsThermenstadt Treuchtlingen praktische Anleitungen und wichtige Hintergrundinformationen.

SEPTEMBER

19.09.2017

Dienstag

Fit bis in die Knochen

Referentin: Christiane Fuhrmann,
IGM-Gesundheitscoach, Treuchtlingen

Wie gelingt eine gute Vorsorge gegen Osteoporose und Arthrose? Wie können Osteoporose und Arthrose und ihre Beschwerden gemildert werden? Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über das IGM-Lebensstilprogramm „Fit bis in die Knochen“. Ein Kurs, der über die Themen Ernährung und Bewegung hinausgeht. Naturheilkundliche Aspekte sowie die positiven Eigenschaften des Heilwassers der Altmühltherme werden ebenfalls erläutert.

OKTOBER

10.10.2017

Dienstag

„Ich habe Rücken“ – Rückengeschichten und ihre Ursachen

Referent: Dr. Peter Löw,
Facharzt für Innere Medizin, Bäder- und Kurarzt, Treuchtlingen

Unser Rücken muss sprichwörtlich viel ertragen. Erfahren Sie in diesem Fachvortrag, welche wichtigen Faktoren neben Verschleiß noch Einfluss auf Rückenprobleme haben und was Sie selbst aktiv für einen gesunden Rücken tun können.

24.10.2017

Dienstag

Homöopathie – gute Helfer für Knochen, Muskeln und Sehnen

Referentin: Margret Bruns,
Stadtapotheke Treuchtlingen

Bei Problemen mit den Knochen, Muskeln oder Sehnen hat die Homöopathie schon vielen Menschen oder Haustieren helfen können. Trotz vieler Skeptiker wächst die Zahl der zufriedenen Anwender von Homöopathie stetig. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Mittel Ihnen bei „Knochenproblemen“ eine gute Hilfe sein können.

Veranstaltungsreihe

2. Halbjahr 2017

Treffpunkt: Hochschule Treuchtlingen, Hahnenkammstr. 19
Termin: Jeweils Dienstag
Beginn: 19.00 Uhr, Dauer ca. 90 Minuten
Telefon: 09142 / 20 46 656
Eintritt kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich

NOVEMBER

07.11.2017

Dienstag

„Blühende Arche für Treuchtlingen und Umgebung“

Referentin: Dr. Marlit Bauch, Naturpark Info- und Umweltzentrum Treuchtlingen
Blühende Wiesen sind in den letzten Jahren rar geworden. Wildbienen, Hummeln, Käfer und die Honigbiene brauchen sie dringend zum Überleben. Das Naturpark Informationszentrum Treuchtlingen startete 2017 das Projekt „Eine Arche für Treuchtlingen & Umgebung“ zur Rettung unserer heimischen Blühpflanzen. Was Schulen, Kindergärten, Imker, Bauhof und viele Einzelpersonen in diesem Jahr schon realisiert haben und wie auch Sie helfen können, stellen wir Ihnen in diesem Vortrag vor.

28.11.2017

Dienstag

Leben ist Wandel – Schwierigkeiten meistern und daran reifen

Referentin: Heilpraktikerin Sonja Hüttinger, Pappenheim

Wandel ist ein Grundprinzip des Lebens. Was lähmt und bremst uns dabei? Was braucht es, um den nächsten kleinen Schritt weiterzugehen in Richtung Veränderung? Mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen ist wahrlich eine große Herausforderung. Besonders in schwierigen Zeiten, oder wenn unser Leben scheinbar stagniert.

DEZEMBER

19.12.2017

Dienstag

Schlaflosigkeit, Unruhe oder Burnout? – Helfende Strategien

Referent: Alexander Kohler, Apotheker aus Weißenburg

Schlafstörungen, Burnout und allgemeine Unruhesymptome nehmen in der Bevölkerung immer mehr zu. Die Ursachenforschung zeigt, dass auch Einsamkeit ein Auslöser sein kann. Was stört sonst noch den natürlichen harmonischen Lebensimpuls? Wie schafft man es, sich wieder positiv zu regulieren, ohne auf Medikamente zurückzugreifen? Ursachen und helfende Strategien vermittelt dieser Fachvortrag.

Sie haben Interesse am Individuellen Gesundheits-Management (IGM)?

Wir beraten Sie gerne!

Stadt Treuchtlingen

IGM-Prophylaxecenter

in der Hochschule Adventure Campus
Hahnenkammstraße 19
91757 Treuchtlingen

Verantwortlicher Ansprechpartner:

Hermann Wißmüller
(IGM-Gesundheitsmanager / Dipl.-Verwaltungswirt)
Telefon: 09142 / 20 46 656
Mobil: 0151 / 40 09 45 53
E-Mail: hermann.wissmueller@treuchtlingen.de

Ärztlicher Koordinator:

Dr. med. Peter Löw (Bade- und Kneipparzt)

Verschiedene Partner im Gesundheits- und Präventionsnetzwerk der Thermenstadt Treuchtlingen – staatlich anerkannter Heilquellen-Kurbetrieb

Veranstaltungsort / Treffpunkt:

Hochschule Adventure Campus

IGM-Prophylaxecenter

Hahnenkammstraße 19
91757 Treuchtlingen

Anfahrt:

DB, Eisenbahnknotenpunkt Treuchtlingen (ICE-Halt)
Bundesstraße 2 von Nürnberg nach Augsburg



www.igm.treuchtlingen.de