

JUNI

05.06.2018

Dienstag

Hochdosiertes Vitamin C – Power fürs Leben

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

Die meisten kennen Vitamin C zur Immunstärkung bei Erkältungskrankheiten. Doch Vitamin C kann noch viel mehr. Wissenschaftlich fundiert wird es in der Medizin hochdosiert eingesetzt, denn dieses Kraftpaket kann wahre Wunder bewirken. Erfahren Sie, wie hochdosiertes Vitamin C helfen kann und in welchen Fällen es bei akuten, schweren Erkrankungen eingesetzt wird.

26.06.2018

Dienstag

Man schläft wie man isst

Referentin: Hannelore Meßmer,
Schlafberaterin, Monheim

Es gibt Lebensmittel mit schlaffördernden und mit schlafhemmenden Eigenschaften. Sie wirken sich jeweils entscheidend auf die Schlafqualität aus. Das optimale Schlummergebäck unterstützt ein schnelles Einschlafen, eine gute Nachtruhe und einen effektiven Schönheitsschlaf.

JULI

17.07.2018

Dienstag

Altmühlvital / Altmühltherme – Das neue Trainingskonzept

Referent: Jochen Mosser, Fachwirt für Prävention und
Gesundheitsförderung, Sportphysiotherapeut

Länger vital und gesund sein und dabei jünger wirken, wer möchte das nicht? Das neue Trainingskonzept von Altmühlvital und der Altmühltherme ermöglicht mit seinen Kursprogrammen genau diesen Effekt. Mit medizinisch gestütztem Gerätetraining fördern Sie Kraft, Ausdauer und Stabilität. Diverse Wassersportübungen unterstützen diesen positiven Effekt. Für das körperlich-geistige Wohlfühl sorgen dann ein Bad in der Therme und die Saunalandschaft. Erfahren Sie in diesem Fachvortrag, welche Möglichkeiten Ihnen die Altmühltherme mit ihrem Fachpersonal noch bieten kann.

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

Verantwortliche Ansprechpartnerin:

Christiane Fuhrmann
IGM-Gesundheitscoach (FH Deggendorf-TU München)
Telefon: 09142 / 20 26 656
Mobil: 0151 / 40 09 45 53
E-Mail: christiane.fuhrmann@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



Werden Sie
Manager Ihrer
Gesundheit

Forum Lebensstil und Gesundheit

PräventionsThermenstadt
Treuchtlingen

1. Halbjahr 2018



www.igm.treuchtlingen.de

Risiken erkennen – gesund leben

Steuern Sie Ihren Lebensstil!

Es gibt nichts Wichtigeres als die Gesundheit – sie ist die Basis für eine aktive Lebensgestaltung und einen langen Lebensgenuss. In jedem Lebensalter ist es wichtig, die individuellen Gesundheitsrisiken zu kennen und ihnen vorzubeugen. 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.

Veranstaltungsreihe 1. Halbjahr 2018

Treffpunkt: Fachhochschule Treuchtlingen,
Hahnenkammstraße 19

Termin: Dienstags (ein- bis zweimal im Monat)

Beginn: 19.00 Uhr

Dauer: ca. 90 Minuten

Telefon: 09142 / 20 46 656

Eintritt kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich

JANUAR

23.01.2018

Dienstag

Körpergewicht und Bauchfett – Etwas (zu) bewegen ist lebenswichtig

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

Bewegung ist neben der Ernährung eine elementare Voraussetzung für die Gesundheit. Die meisten Stoffwechselerkrankungen entstehen durch zu wenig Bewegung, zu viel Ernährung und dem oft daraus resultierenden Speckansatz – vor allem an Bauch und Taille. Die daraus entstehenden Gefahren für Körper und Geist sind vielen bewusst. Doch sie schaffen es nicht, das Problem anzugehen. Erfahren Sie in diesem Vortrag interessante Zusammenhänge und Wege zur Selbsthilfe.

FEBRUAR

20.02.2018

Dienstag

IGM Grundthema: einfach.gesund.leben

Referentin: Christiane Fuhrmann, IGM Gesundheitscoach,
zertif. Gesundheitswanderführerin (DWV)

Gesund leben ist sehr einfach, kostet wenig und ist bereichernd für das eigene Lebensgefühl. In unserer Gesellschaft wird gesundes Leben sehr oft mit einer faden und strengen Ernährung sowie einer starken Reglementierung der Lebensfreude gleichgesetzt. Das Verständnis wodurch Schwächen im Körper wirklich entstehen, fehlt hierzulande häufig. Wie leicht und einfach man vorbeugen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

MÄRZ

06.03.2018

Dienstag

Outdoorsport und Natur – Warum Sport im Freien besonders gut für die Gesundheit ist

Referent: Prof. Dr. Manuel Sand,
Akademischer Leiter Campus Treuchtlingen

Sport ist ein wichtiger Faktor bei der Stärkung von Gesundheitsressourcen – auch in Bezug auf das psychische Wohlbefinden. Sport in der Natur kann diesen positiven Effekt noch verstärken. Die heilende Kraft der Natur sorgt für mehr Entspannung, fördert die Kreativität und steigert das Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie Sport, Natur und Mensch in Einklang zu bringen sind, dabei die Natur sorgsam behandelt wird und wie Ihre Gesundheit davon profitieren kann.

20.03.2018

Dienstag

Osteoporose – Was kann man tun?

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

Immer mehr Frauen und auch Männer bekommen Osteoporose! Wodurch wird sie ausgelöst und kann man etwas dagegen tun? Es reicht nicht, nur auf eine kalziumreiche Ernährung zu achten. Es gibt noch einige „knochenwichtige“ Verhaltensweisen und Faktoren, die Sie bei diesem Vortrag erfahren.

APRIL

10.04.2018

Dienstag

Stressabbau durch Hypnose / Selbsthypnose

Referenten: Michaela Wehlert-Pilz und Franklyn Pilz,
Hypnosecoaches, Praxis Hypnose-Treuchtlingen

Hypnose ist als wissenschaftliches Verfahren und als „großes Therapieverfahren“ anerkannt. Die Hypnosetherapie ist eine der kraftvollsten Möglichkeiten, verborgene emotionale Spannungen und Konflikte aufzufinden und zu lösen. Der Vortrag zeigt auch die Vorurteile gegenüber der bekannten Showhypnose auf und widerlegt diese. Erfahren Sie dabei, wie die medizinische Hypnose bzw. Selbsthypnose Ihr Lebensgefühl positiv beeinflussen kann.

24.04.2018

Dienstag

Sepia und ihre Freundinnen

Referentin: Margret Bruns,
Apothekerin der Stadt-Apotheke Treuchtlingen

Homöopathie unterstützt Frauen dabei, im Spannungsfeld vielfältiger und widersprüchlicher Anforderungen im Beruf, als Mutter, Ehefrau, Lebensberaterin, Freundin, Managerin und in anderen Lebensphasen gesund zu werden und zu bleiben. Frauen erfahren in diesem spannenden Fachvortrag, wie gut die Homöopathie ihr Leben erleichtern kann.

MAI

08.05.2018

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.