

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

2. 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.

OKTOBER

16.10.2018

Dienstag

Vitamin C – sein anerkannter Stellenwert in Medizin und Forschung (Teil 2)

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

Was bedeutet Vitamin C für einen gesunden Organismus? Welche Möglichkeiten bietet es zur Vorbeugung in diversen Therapien? Erfahren Sie, wie hochdosiertes Vitamin C nachweislich als pharmakologische Therapie bei Allergien bis hin zur Onkologie unterstützend eingesetzt wird. Sie erkennen dadurch, wie Sie diese Informationen in Ihren Alltag einfließen lassen können um selbst etwas für sich zu tun. Es erwartet Sie ein spannender Fachvortrag mit erstaunlichen Antworten zum „Vitamin der Vitamine“.

NOVEMBER

06.11.2018

Dienstag

Gesund, bewegt und glücklich

Referentin: Carina Geiger,
B.A. Bewegung und Ernährung, Systemischer BGM-Coach

Bewegung fördert die Gesundheit – doch warum eigentlich und was passiert in unserem Körper, wenn wir Sport treiben? Was hat es mit den Glückshormonen auf sich? Und welche Bewegung ist überhaupt die richtige? Ist es entscheidend, immer am Limit zu trainieren oder genügt auch geringere Intensität? Diese Fragen und Gedankenansätze werden im Vortrag schlüssig und einfach erklärt.

Veranstaltungsreihe

2. 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

20.11.2018

Dienstag

Jedem Kopfschmerz sein homöopathisches Mittel

Referentin: Margret Bruns,
Stadtapotheke Treuchtlingen

Schmerzen sind so unterschiedlich wie Menschen. Ob bohrend, stechend oder hämmernd – jeder Mensch erlebt Kopfschmerz anders. Hier kann die Homöopathie individuell helfen und bietet für jedes Schmerzempfinden die passenden Globuli. Mit Beispielen aus dem Alltag werden Sie durch diesen spannenden Fachvortrag geführt.

DEZEMBER

11.12.2018

Dienstag

Essstörungen – wodurch erkennt man sie und was kann man dagegen tun?

Referentin: Claudia Planötscher,
Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin

Es gibt verschiedene Arten von Essstörungen. Viele werden als solche erst gar nicht erkannt. Essstörungen gehören zu einer Form von Süchten, die meist durch ein seelisches Ungleichgewicht hervorgerufen werden. Woran erkennt man, dass eine Essstörung vorliegt und wie kann geholfen werden? Informationen zu den Ursachen und helfende Strategien vermittelt dieser Fachvortrag.