

JUNI

20.06.2017

Dienstag

Gesund durch den Sommer mit Schüßler-Salzen

Referentin: Margret Bruns

Mineralsalze für Körper, Geist und Seele, das sind Schüßler-Salze. Erfahren Sie wie diese Salze sowohl im Allgemeinen, als auch speziell im Sommer, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützen können.

JULI

04.07.2017

Dienstag

Osteopathie – Körper, Geist und Seele in Balance bringen

Referentin: Imke Götz

Osteopathische Untersuchungen und Techniken gewinnen immer mehr an Beachtung, da sie verschiedene medizinische Bereiche, wie z. B. Orthopädie und innere Medizin, verbinden.

Eine sanfte mit Händen ausgeführte Körperbehandlung ermöglicht es, das Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen. Was Osteopathie noch kann und wie alles zusammenhängt, erfahren Sie in diesem Fachvortrag.

18.07.2017

Dienstag

Sonne, Frischluft und vieles mehr – natürliche Heilmittel und ihre Wirkung

Referentin: Christiane Fuhrmann

Arzneien müssen nicht teuer sein, vor allem nicht, wenn sie uns auf natürlichem Weg täglich zur Verfügung stehen. Medizinisch und naturheilkundlich weiß man, wie natürliche Energien als Heilmittel eingesetzt werden können.

Wer mehr über die Heilwirkungen und Anwendungsformen von Sonne, Frischluft und Co. erfahren möchte, erhält bei diesem Vortrag Fakten und Anwendungstipps.

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



Werden Sie
Manager Ihrer
Gesundheit

Forum Lebensstil und Gesundheit

PräventionsThermenstadt
Treuchtlingen

1. Halbjahr 2017



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 2017

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

Referenten

Johann Bauch, Umweltpädagoge,
Lehrbeauftragter an der Universität Eichstätt

Margret Bruns, Apothekerin der Stadt-Apotheke Treuchtlingen

Julia Engeler, IGM-Gesundheitscoach,
Gesundheitsmanagerin (BA), Physiotherapeutin

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

Imke Götz, Heilpraktikerin (speziell Osteopathie,
Akupunkturmassage), Physiotherapeutin

Tanja Günther, Dipl.-Päd. (Univ.), KISS Weißenburg

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

Tara Vogt, staatlich anerkannte Logopädin,
Konzentrationstrainerin (MKT), systemischer Coach und Hypnopädin

JANUAR

24.01.2017

Dienstag

IGM Gesundheitskonzept – Erkennen, planen umsetzen

Referentin: Julia Engeler

Gesund leben – das möchten viele. Doch wie kann man langfristig und mit nachhaltigem Erfolg seinen Alltag auf ein gesünderes und glücklicheres Leben umstellen? Das bietet das IGM-Konzept mit seinen interessanten, lehr- und erkenntnisreichen Programmen. Erfahren Sie mehr über unsere Gesundheitsprogramme.

FEBRUAR

07.02.2017

Dienstag

Die Macht der Körpersprache – Body Dog live

Referentin: Tara Vogt

Wie man ohne zu sprechen sein Umfeld beeinflussen kann und wie machtvoll „non verbale Kommunikation“ ist, dürfen Sie mit der Unterstützung eines Hundes live erleben. Erfahren Sie dadurch was die eigene Körpersprache bewirken kann.

MÄRZ

07.03.2017

Dienstag

Blühende Landschaften – Lebensgrundlage für Bienen, Schmetterlinge und Menschen

Referent: Johann Bauch

Blühende Lebensräume sind durch den Einsatz von Chemie und Technik bedroht. Dabei sind sie nicht nur für die Wildtiere, sondern auch für uns Menschen von großer Bedeutung.

21.03.2017

Dienstag

Der Umgang mit dem Schmerz

Referent: Dr. Peter Löw

Schmerzempfinden ist eine individuelle Wahrnehmung. Weshalb empfindet der Eine mehr und der Andere weniger Schmerzen? Woran kann das liegen und welche Hilfsmittel gibt es, um Schmerzen zu reduzieren?

APRIL

04.04.2017

Dienstag

Gesundheitswandern – bewusstes Wandern für Körper, Geist und Seele

Referentin: Christiane Fuhrmann

Wandern mit aktiven Körperübungen, Wissensvermittlung aus den Bereichen Naturheilkunde und Entspannung – das ist Gesundheitswandern. Erfahren Sie, weshalb diese Art des Wanderns eine Bereicherung für Ihre Gesundheit und Ihren Alltag sein kann.

25.04.2017

Dienstag

Honig – Lebenselixier für Biene und Mensch

Referent: Johann Bauch

Honig ist ein unverfälschtes Naturprodukt, das die Bienen für uns aus dem gesammelten Nektar herstellen. Er enthält wertvolle Inhaltsstoffe und ist damit wichtiger Teil einer gesundheitsbewussten Ernährung.

MAI

09.05.2017

Dienstag

Osteoporose – Was kann man tun?

Referent: Dr. Peter Löw

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

23.05.2017

Dienstag

Selbsthilfegruppen als Wegbegleiter auf Zeit

Referentin: Tanja Günther

Bei chronischen Erkrankungen, schwierigen sozialen Lebenslagen oder einfach aus Interesse an einer Aktivität suchen Menschen den Kontakt mit Gleichgesinnten. Diese können nicht nur das Gefühl von Alleinsein nehmen, sondern auch praktische Hilfestellung für den Alltag und wichtige fachliche Informationen geben. Erfahren Sie mehr über Selbsthilfegruppen im Landkreis und über Kontaktstellen.