

## PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

# Riem

# Juni

2019

### VORTRÄGE, TREFFPUNKTE UND SEMINARE RUND UM DIE GESUNDHEIT

Termin	Zeit	Thema
Mi 26.06.19	19 Uhr	<p><b>Vortrag: Mikronährstoffe für Herz und Gefäße - Fit und vital durch die richtige Ernährung</b></p> <p>Das Herz ist der „Motor“ und die Blutgefäße sind die „Transportsysteme“ für unser Herz-Kreislaufsystem. Dieses ist für das Leben unverzichtbar, denn es stellt die Versorgung mit Nährstoffen sicher und sorgt dafür, dass alle Organe mit Sauerstoff versorgt werden. Der Lebensstil, also die Ernährung, sportliche Aktivität und das Meiden von Risikofaktoren, wie zum Beispiel Rauchen, leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit von Herz und Gefäßen. Unsere Expertin, Alina Sturm zeigt Ihnen auf welche Nährstoffe und Lebensmittel Sie besonders achten sollten-von Magnesium bis Omega-3. Sie vermittelt Tipps und Tricks für den Alltag und erklärt, was eine gesunde Ernährung ausmacht und, dass diese nicht für jeden gleich aussehen muss.</p> <p><b>Referentin: Alina Sturm, Trainerin und Ernährungswissenschaftlerin Saniplus Apotheke Riem, Ernährungsabteilung, Tel.: 089 89 87 81 0.</b></p>

### KURSE FÜR BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Termin	Zeit	Thema
Montag, 24.06.19	19-20.30Uhr	<p><b>Yoga zur Stressbewältigung</b></p> <p>Physische und psychische Stabilität, innere Ruhe und ein gesundes Körpergefühl entstehen durch das Praktizieren von leichten bis anspruchsvolleren Körper- und Bewusstseinsübungen und neue Wege zur Entspannung werden entdeckt.</p> <p><b>10 Kurseinheiten € 150,-, Start war der Mo, 24.06.19</b></p> <p>Kursleiterin: Claudia Mog, Yogalehrerin</p> <p>Information und Anmeldung direkt über Claudia Mog, <a href="mailto:claudia.mog@aida-dialog.de">claudia.mog@aida-dialog.de</a>, Mobil 0171 3652786.</p>

**Neuer Kursstart**

Alle Veranstaltungen finden im SaniPlus Gesundheitsforum Riem,  
Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München statt.  
**(Riem Arcaden, Eingang Kulturzentrum, 2. OG Büroetage)**

**Anmeldung und Information:**

**SaniPlus Apotheke Riem · Willy-Brandt-Platz 5 · 81829 München**

**Tel. 089/89 87 81 0 · Fax 089 / 89 87 81 30 · apo.riem@saniplus.de**