

4. Südbayerischer Konduktorinnentag „GANZ GESUND“

Liebe Konduktorinnen,

wir möchten Sie gerne zum 4. Südbayrischen Konduktorinnentag

am 15. November 2025 von 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr

im „Coaching House“ Maximilianstraße 43, 80538 München

einladen.

Wir wollen uns einen Tag lang einmal ganzheitlich mit dem Thema Gesundheit von Konduktorinnen (und nicht nur diesen) auseinandersetzen mit den wesentlichen Themen, die dazugehören.

Programm:

9:30 - 10:00Uhr: Ankommen und Kaffee und Brezen

10:00 - 11:00Uhr: Neues aus der Medizin mit unseren Gerinnungsärzten Dr. Johannes Holzapfel und Dr. Felix Gössl mit Zeit für Fragen

11:00 - 12:00Uhr: Bewegung - Yoga für Anfänger mit Yogalehrerin Lea Schleiermacher (im Sitzen und Stehen, trotzdem empfiehlt sich einigermaßen bequeme Kleidung)

12:00 bis 13:15: Ernährungsberatung mit anschließendem angeleiteten gemeinsamen Kochen einer gesunden Mahlzeit mit Ernährungsberaterin Alica Cwikla

13:15 - 14:30Uhr: Mittagspause mit gemeinsamen Essen. Evtl Spaziergang

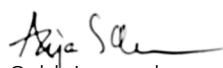
14:30 - 16:00Uhr: Austauschrunde

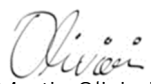
16:00 - 16:30Uhr: Abschlussentspannung

16:30Uhr: Verabschiedung

Anmeldung bitte bis zum 05.11.2025 unter anja@schleiermacher.de (Anja Schleiermacher 0151/18405352). Bitte gebt Eure Telefonnummer und eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei der Anmeldung an.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!


Anja Schleiermacher


Martin Olivieri