

Planungen 2026

Monat	Aktionen	Wann	Wo
März	Stressfaktor Arbeitslosigkeit	25.03.2026 09:00 – 14:30 Uhr	renatec
April	Psychische Gesundheit – mit Exkurs Depression	Mi, 29.04.2026 10:00 – 12:00 Uhr	Haus der Gesundheit
Mai	Gesundheitsinformationen verstehen/Gesundheitskompetenz	Mi, 13.05.2026 10:00 – 12:00 Uhr	Haus der Gesundheit
	Schmerz und Schlaf	Mo, 21.05.2026 10:00 – 15:00 Uhr	Haus der Gesundheit
Juni	Superpower Achtsamkeit statt Stress	Di, 09.06.2026 10:00 -12:00 Uhr	renatec
Juli	Gewaltfreie Kommunikation/ Faires und verständnisvolles Miteinander im Gespräch	Mi, 15.07.2026 10:00 -12:00 Uhr	Haus der Gesundheit
September/ Oktober	Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es für mich? Mein Immunsystem		Haus der Gesundheit
November	Ernährung und Einkaufstraining	Di, 24.11.2026 10:30 – 14:00 Uhr	renatec