

# Planungen 2024

Monat	Aktionen	Wann	Wo
März	Bewegung im Alltag, Rückenfitness	Mi, 13.03.2024 10:00 - 12:30 Uhr	renatec
April	Antriebslos-wie komme ich wieder in Schwung; HKL-Check	Mi, 10.04.2024 10:00 -12:30 Uhr	Haus der Gesundheit
Mai	Mein Rücken stärken-Home Workouts; Blaze Pods	Mi, 29.05.2024 10:00 -12:30 Uhr	Haus der Gesundheit
Juni	Stressbewältigung, Achtsamkeit	Mi, 12.06.2024 10:00 -12:30 Uhr	renatec
August	Guter Schlaf; Schmerzen verstehen lernen	Do, 22.08.2024 10:00 -12:30 Uhr	Haus der Gesundheit
September	„Und alles eine Frage des Glücks“; Mentale Stärke stärken	Di, 17.09.2024, 10:00 -12:30 Uhr	Haus der Gesundheit
Oktober	Immunsystem; Naturheilkunde; Lungenfunktionstest	Mi, 02.10.2024 10:00 -12:30 Uhr	Haus der Gesundheit
November	Rätselraum Ernährung, Gesunde Ernährung; dauerhaft gesund essen	Do, 14.11.2024 10:00 – 12:30 Uhr	renatec
Dezember	Antriebslos-wie komme ich wieder in Schwung; HKL-Check	Di, 03.12.2024 10:00 – 12:30 Uhr	Haus der Gesundheit