

## Planungen 2025

Monat	Aktionen	Wann	Wo
Februar	Ich bleib optimistisch (Resilienz)“ /gepaart mit „Meine Bewältigungsstrategien“	Mo, 24.02.2025 10:00-13:15 Uhr	Haus der Gesundheit
März	Rauchentwöhnung		renatec
April	Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es für mich“/gepaart mit „HKL Check“	Do., 03.04.2025, 10:15-13:15 Uhr	Haus der Gesundheit
Mai	Schmerzen verstehen lernen“/ gepaart mit „guter Schlaf“	Di., 13.05.2025, 10:15-13:15 Uhr	Haus der Gesundheit
Juni	Stressbewältigung, Achtsamkeit		renatec
Juli	Ängste verstehen, Ängste überwinden“ /gepaart mit “Blaze Pods		Haus der Gesundheit
September	Einstieg in die Bewegung“ / gepaart mit „Gute Vorsätze“/(Leben mit meinem Schweinehund)		Haus der Gesundheit
Oktober	Naturheilkunde, Immunsystem“/ gepaart mit „Lungenfunktionstest“	Do., 09.10.2025, 10:15-13:15 Uhr	Haus der Gesundheit
November	Ernährung	Do., 06.11.2025, 10.30-12:30 Uhr	renatec
Dezember	Raus aus der Einsamkeit“ /gepaart mit „So funktioniert Selbsthilfe“		Haus der Gesundheit